

طباہانہ

کادسترخوانت



صحت کا عالمی دن

معروف طبی ماہرین کے مشورے و تجاویز

اس سال کیسے لان پرنٹس آئے؟

مابہ نازلان ڈیزائزرز کی رائے

سہاوتھ انڈین فرائینڈ چکن

خوش رنگ اور خوش ذائقہ ریسیپی

آل راؤنڈر علی ظفر سے ملنے



WWW.PAKSOCIETY.COM

ہیلتھ
اسپیشل



دی پور ریسیپز

Issue No. 8

پارلے



۱۔ ایک پارلے بیکرونی کو تھکے سے اٹھنے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اٹھا لیں کہ اس میں ایک گراہ جائے چھٹی سے گرم پانی گراہ خنڈا پانی گراہیں اور ایک کھانے کا چمچ نل ماکہ ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک ہتھی میں کھانے کا تیل ڈال کر گرم کریں اور پھر اس میں پانچس اور اورک ڈال کر 2 منٹ کے لئے تیز آگ پر تھیں۔ اس کے بعد اس میں چھن مٹھا اور ایک پارلے صالو میں ڈال کر ایک منٹ کے لئے فرائی کریں۔ اس کے بعد پانی ڈال کر آبل آٹے تک پکا کریں۔

۳۔ اس کے بعد ہتھی کو ڈھک کر ہلکی آگ پر 20 منٹ تک پھائیں اس کے بعد دستا بند کریں اس میں دہنی ڈال کر اٹھا لیں اس کے پانی کم اور پاتے۔ پھر اس میں برنی مریج چوریٹ اور پیلے سے تیار ایک پارلے ہتھی کو اچھی طرح سے ماکہ گرما کر پیش کریں۔

اچاری میکرونی



۱۔ ایک پارلے بیکرونی کو تھکے سے اٹھنے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اٹھا لیں کہ اس میں ایک گراہ جائے چھٹی سے گرم پانی گراہ خنڈا پانی گراہیں اور ایک کھانے کا چمچ نل ماکہ ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی چین میں بقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پانچس اور اورک ڈال کر ایک ماٹھا ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اب اس میں چھن اور اچاری مصالحہ کا ساٹھے ڈال دیں اور مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال کر آبل آٹے تک پکا کریں۔ اس کے بعد مزید 5 منٹ تک پکا کریں۔

۴۔ اب آٹھن دی اور بہی مریج ڈال کر 5 منٹ تک تیز آگ پر پکا کریں۔ اس کے بعد اس میں دہنی ڈال کر اٹھا لیں اس کے پانی کم اور پاتے۔ پھر اس میں برنی مریج چوریٹ اور پیلے سے تیار ایک پارلے ہتھی کو اچھی طرح سے ماکہ گرما کر پیش کریں۔

نوٹ: اس کے بعد اس میں دہنی ڈال کر اٹھا لیں اس کے پانی کم اور پاتے۔ پھر اس میں برنی مریج چوریٹ اور پیلے سے تیار ایک پارلے ہتھی کو اچھی طرح سے ماکہ گرما کر پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

۱۵ تھن بھری ہوئی	300 گرام
۱۵ پانچس	01 x
۱۵ تھن بھری ہوئی	01 کھانے کا چمچ
۱۵ تھن بھری ہوئی	01 کھانے کا چمچ
۱۵ تھن بھری ہوئی	01 کھانے کا چمچ
۱۵ تھن بھری ہوئی	08 کھانے کا چمچ
۱۵ تھن بھری ہوئی	04 مٹھا
۱۵ تھن بھری ہوئی	01 کھانے کا چمچ
۱۵ تھن بھری ہوئی	01 کھانے کا چمچ

میٹھ بال اسپگھٹی



۱۔ ایک پارلے بیکرونی کو تھکے سے اٹھنے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اٹھا لیں کہ اس میں ایک گراہ جائے چھٹی سے گرم پانی گراہ خنڈا پانی گراہیں اور ایک کھانے کا چمچ نل ماکہ ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ تھکے کو تھکے سے اٹھنے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اٹھا لیں کہ اس میں ایک گراہ جائے چھٹی سے گرم پانی گراہ خنڈا پانی گراہیں اور ایک کھانے کا چمچ نل ماکہ ایک طرف رکھ دیں۔

۳۔ تھکے کو تھکے سے اٹھنے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اٹھا لیں کہ اس میں ایک گراہ جائے چھٹی سے گرم پانی گراہ خنڈا پانی گراہیں اور ایک کھانے کا چمچ نل ماکہ ایک طرف رکھ دیں۔

شاپنگ لسٹ

۱۵ تھن بھری ہوئی	300 گرام
۱۵ پانچس	01 x
۱۵ تھن بھری ہوئی	01 کھانے کا چمچ
۱۵ تھن بھری ہوئی	01 کھانے کا چمچ
۱۵ تھن بھری ہوئی	01 کھانے کا چمچ
۱۵ تھن بھری ہوئی	08 کھانے کا چمچ
۱۵ تھن بھری ہوئی	04 مٹھا
۱۵ تھن بھری ہوئی	01 کھانے کا چمچ
۱۵ تھن بھری ہوئی	01 کھانے کا چمچ

فحیتا اسپگھٹی



۱۔ ایک پارلے بیکرونی کو تھکے سے اٹھنے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اٹھا لیں کہ اس میں ایک گراہ جائے چھٹی سے گرم پانی گراہ خنڈا پانی گراہیں اور ایک کھانے کا چمچ نل ماکہ ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی چین میں بقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پانچس اور اورک ڈال کر ایک ماٹھا ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد مزید 5 منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اب لے کے اور پیلے سے تیار ایک پارلے ہتھی کو اچھی طرح سے ماکہ گرما کر پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

۱۵ تھن بھری ہوئی	300 گرام
۱۵ پانچس	01 x
۱۵ تھن بھری ہوئی	01 کھانے کا چمچ
۱۵ تھن بھری ہوئی	01 کھانے کا چمچ
۱۵ تھن بھری ہوئی	01 کھانے کا چمچ
۱۵ تھن بھری ہوئی	08 کھانے کا چمچ
۱۵ تھن بھری ہوئی	04 مٹھا
۱۵ تھن بھری ہوئی	01 کھانے کا چمچ
۱۵ تھن بھری ہوئی	01 کھانے کا چمچ

باربی کیو میکرونی



۱۔ ایک پارلے بیکرونی کو تھکے سے اٹھنے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اٹھا لیں کہ اس میں ایک گراہ جائے چھٹی سے گرم پانی گراہ خنڈا پانی گراہیں اور ایک کھانے کا چمچ نل ماکہ ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی چین میں بقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پانچس اور اورک ڈال کر ایک ماٹھا ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد مزید 5 منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اب اس کو ڈھک کر ہلکی آگ پر 15 منٹ تک پھائیں۔ اس کے بعد پیلے سے تیار ایک پارلے ہتھی کو اچھی طرح سے ماکہ گرما کر پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

۱۵ تھن بھری ہوئی	300 گرام
۱۵ پانچس	01 x
۱۵ تھن بھری ہوئی	01 کھانے کا چمچ
۱۵ تھن بھری ہوئی	01 کھانے کا چمچ
۱۵ تھن بھری ہوئی	01 کھانے کا چمچ
۱۵ تھن بھری ہوئی	08 کھانے کا چمچ
۱۵ تھن بھری ہوئی	04 مٹھا
۱۵ تھن بھری ہوئی	01 کھانے کا چمچ
۱۵ تھن بھری ہوئی	01 کھانے کا چمچ

پہرستے

<u>سلاخ</u>		بد پر تحقیق... دہا دلخیز		<u>پیدا جلاں</u>	
10	اداریہ	72	تعلیمی جیسا تھا تو رائے سب اپنی ہی بتا سکتا	12	صحت دہائی دن
11	تیب کی رات	74	نظام ہاضمہ کی سوزش	14	نوشہ... جس کے بارے میں سب جانتا چاہیں گے
22	ذوالقائدین آئل		<u>یہ شیفا</u>	16	سازگار زندگی کے لئے پہنچ
87	ذوالقائدین گزرنی سروس			18	نوشہ... کئی اور تو... قرآنیت (یا سب سے زیادہ) سے ملے
86	غزل اس نے چھیڑی	76	کوئٹہ ایکسپریٹ... شہانہ نمود	20	نوشہ... نیشنل اقبال آفریدی کی خواہش
90	افسانہ		<u>میرا بچپن آ دن</u>		<u>کا ذہنیت لکھنا</u>
92	شہر نامہ	78	بچوں اپنا میوزیم بنو، سویت کریں	24	پاک کھایا کیجئے...
94	ریویوز		<u>دستکاری</u>	26	یہ کھائے اور پائے حسن
96	ستاروں کی تحفل			28	ارزا یاد و شکر پر تکیں گے تو...
		79	کالج کی بیزنس اور دستکاری کا بند		<u>انوکھا اور سہپ</u>
			<u>گھر والا</u>	63	یہ جرتے ہیں پینٹ کے...
		80	گھانا پانامہ، کینہ ہتھ سے جاکیں		<u>رخ زیب</u>
			<u>باغبانی</u>	64	اس سارا کیسے لان پر نرس آئے ہیں
		81	گرا، خود اگائیے	66	نئی کیور ڈائریس بھی پھیلا تا ہے
			<u>لاٹ، کیمہ، ایلشن</u>	68	آئیے کیسائی اجزا، سے پاک دیکس بنا لیں
		84	آں راز نڈر ملی نشرتے ملے		<u>صحت عامہ</u>
			<u>ریستوران ریویو</u>	69	ساد کے ذائقے...
		87	ہاگوش... لاہور	70	بلدی... شفا بخش جز
			<u>سیر و سیاحت</u>		
88	جنوبی افریقہ				



ریسیپیز

52	کھیرا چکن ونگز	44	سنگاپور چین رائیس	35	گل سے بدھ چین کیک و واپیل ساس
53	مچھر کے اچار و اگوشٹ	45	بیف مدرائی بانڈنی	36	چین کے چیلیوں کے ساتھ
54	سائڈنگ اٹارین فرائیز چکن	46	آلو پیٹے کی تمبھیا	37	اسٹریڈ انش
55	کریپس بے ٹیٹو	47	وٹمنٹنبل لڑانیا	38	باتر کدو
56	بند انجمن کی جیر	48	سرسٹش و بیسن کورلٹ دس اہر سے دو کے انڈوں ڈسائن	39	چین شامی آوب و پاستا
57	چینی سوس	49	چکن و انٹ تو رور دس بیری پو اٹھا	40	بوند چمن و اسپائس بگرت
58	دش بانی سے	50	چکن و ڈسٹلڈ پو ٹیٹو	41	چمن بھرے چٹنن
		51	سرینی پرائز و ریو پیٹو چٹنن	42	پز ابا کس



اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 50 اپریل 2015

معزز قارئین!
اسلام شیکم



طریقہ ہر سے سے ڈالدا کا معزز خوان کے قاری رہتے ہوئے اب تو آپ جہاں ڈالدا لکھا ہوا دیکھتے ہوئے ہیں آپ کے ذہن میں صحت کا غلط فہم آ جاتا ہے کہ ڈالدا اور صحت کو پیش کرتا ہے، تاہم یہی چہیتے ہیں۔ ڈالدا کے اپنی قوم سمجھتے رہتے ہوئے اپنے صحت کو صحت کی صورت میں دیکھتے ہیں۔ یہ بات آپ سے بہتر لوگوں جان سکتا ہے۔

... یہ ہے ڈالدا اور صحت کو جان کے انہوں نے اپنی شکل دیا ہے۔ یہ ہے اپنی پڑھائی اور دیکھائی پر اپنی ہم کی تجربہ کار ماہرین کی دماغ سے ہے۔ یہ ہے جب تک وہ دیکھتا ہے کہ اپنی پڑھائی اس کی صحت کو جان سکتا ہے۔ یہاں ساری دنیا میں اپنی صحت کو جان سکتا ہے۔ یہ ہے کہ وہ دیکھتا ہے کہ صحت کی صورت میں دیکھتا ہے۔ یہ ہے کہ وہ دیکھتا ہے کہ صحت کی صورت میں دیکھتا ہے۔

... یہ ہے ڈالدا اور صحت کو جان کے انہوں نے اپنی شکل دیا ہے۔ یہ ہے اپنی پڑھائی اور دیکھائی پر اپنی ہم کی تجربہ کار ماہرین کی دماغ سے ہے۔ یہ ہے جب تک وہ دیکھتا ہے کہ اپنی پڑھائی اس کی صحت کو جان سکتا ہے۔ یہاں ساری دنیا میں اپنی صحت کو جان سکتا ہے۔ یہ ہے کہ وہ دیکھتا ہے کہ صحت کی صورت میں دیکھتا ہے۔

سرورق چکن شامی کباب و دپاستا

ڈالدا (پاکستان) پرائیویٹ لمیٹڈ	شاہین ملک
ریویشن اینڈ مارکیٹنگ	ریویشن اینڈ مارکیٹنگ
REVEATION INC	سٹیوٹر ہائیٹس
2nd, 21D, 7th Floor, 9550, 9550, 9550	0323-2395990
9550, 9550, 9550	
9550, 9550, 9550	
9550, 9550, 9550	
9550, 9550, 9550	
9550, 9550, 9550	
9550, 9550, 9550	



ڈالدا ایڈوائزر سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

... یہ ہے ڈالدا اور صحت کو جان کے انہوں نے اپنی شکل دیا ہے۔ یہ ہے اپنی پڑھائی اور دیکھائی پر اپنی ہم کی تجربہ کار ماہرین کی دماغ سے ہے۔ یہ ہے جب تک وہ دیکھتا ہے کہ اپنی پڑھائی اس کی صحت کو جان سکتا ہے۔ یہاں ساری دنیا میں اپنی صحت کو جان سکتا ہے۔ یہ ہے کہ وہ دیکھتا ہے کہ صحت کی صورت میں دیکھتا ہے۔

... یہ ہے ڈالدا اور صحت کو جان کے انہوں نے اپنی شکل دیا ہے۔ یہ ہے اپنی پڑھائی اور دیکھائی پر اپنی ہم کی تجربہ کار ماہرین کی دماغ سے ہے۔ یہ ہے جب تک وہ دیکھتا ہے کہ اپنی پڑھائی اس کی صحت کو جان سکتا ہے۔ یہاں ساری دنیا میں اپنی صحت کو جان سکتا ہے۔ یہ ہے کہ وہ دیکھتا ہے کہ صحت کی صورت میں دیکھتا ہے۔

اپنی رائے



ذالذ کلاسٹریخوائے ہر ماہ رداہت کا سلسلہ لئے حاضر ہوتا ہے۔ ذالذ ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

کرتے ہاوں سے نہ ہوں پریشان اور بریسٹ کینسر جیسے معیباتی مضمین شائع کرنے کا بہت بہت شکریہ۔ بہت سی نئی باتوں کا پتہ چلا اور کئی اہم باتوں کا انکشاف ہوا اسی طرح کھانے پینے کے خزانے میں اچھی، سبز، سبز، آواک اور اجرائن اور گاجر بہت اچھے مضمین ہیں۔ کھنے والوں کو ہمارا آداب کہئے اور کہئے۔ ذرا کام لیں، بار بار

ایڈیٹورسری اسٹیشن کلک بنگ، ناٹور دستاویز
میں ہاں آپ کو حیرت ہو رہی ہوگی کہ ہم نے گزشتہ سال مہری تراکیب کو کیسے لایا، وہ جو بڑا قرار دے دیا، مگر کوئی ہمارے دل سے پوچھنے والا کا رستہ فون کی اہمیت تو یقیناً ہمارے لئے یہ کسی دستاویز سے کم نہیں۔ رسالے کو اب مانگ کر لے جاتے ہیں۔ شروع ہی میں اگر کوئی رشتہ نہیں نہ بتائی یا کبھی لکھنے کی توقع نہ ہوئی، تب تو کبھی رسالہ کیا ترسب کچھ گیا۔ مگر ایک آہ ہے کہ ذالذ کی ہم نہیں مانگتے کے ہاتھ ایک کلک بنگ پر لکھنے سے اور دو انتخاب کئی برسوں تک کارآمد ہوتا ہے۔ ویسے ہر نواز میں کئی برس پرانی کتب بھی اپنی طرح محفوظ ہیں۔

گھر اگھر اس ذالذ کلاسٹریخوائے، مضمینوں کا بخور

ہم خوائے اور ایم پاکستان دونوں مشورعات کو بڑی رہنمائی اور مہارت کے ساتھ پیش کرنے کا شکر یہ کھانے پینے کے خزانے، صحت نامہ، ناز چاہ میرے بچپن کے دن تعلق خاطر، یہ شیفت ہمارے گھر دارنی اور سیر و سیاحت سب ہی سلسلے اپنے اندر، مضمین، مضمین، مضمین اور مہارت کا ثبوت دے رہے ہیں اور یہ سچو سچو میں تھانی اسٹائل، کچلی، امریکن کچن سوٹی، سی فوڈ پر اسٹائل اور پرنٹنگ ایک پسند آ رہے ہیں۔ جو کئی وقت ماہنامہ نرائی کر دیں۔ آگے شیفت... گھر

سالانہ کی تصاویر کا ایک دم بدلا ہوا انداز بہت اچھا لگا۔ جو مقرر اور پاکستان اور تو سب کے ہمارے سے شائع ہونے والی تحریریں بھی خوب تھیں۔ لیکن کالم اور ہفت روزہ کے انٹرویوز اچھے لگے۔ بانی بھی سارا مضمین پڑھنے کے لئے وقت دے گا، اور میں مثنیٰ تعریف کر رہی ہوں۔ آگے حیات... حیدرآباد

فریج اور گھر بار سے کہنے کی نہیں بہت معلوماتی تھیں۔ روزوں سلسلے ہمارے پسندیدہ ہیں انہیں جاری رکھئے گا۔ آگے مگر بہت سزا

گھر داری کے مضمین بہتر ہوتے ہیں

ذالذ کلاسٹریخوائے ان کی ہم اپنے ہر مضمین پر یقیناً محنت کرتی ہے۔ میں گزشتہ روز ہر دوں سے یہ رسالہ پڑھ رہی ہوں۔ آپ کے کھانوں کی تراکیب تو کلمہ دہوتی ہی ہیں ای طرح سیر و سیاحت اور گھر داری کے مضمین بہت توجہ سے لکھے جاتے ہیں۔ طاہرہ یوسف... مظفر گڑھ

رخ زیا اور ذالذ کلاسٹریخوائے خوب امتزاج رہا

سالانہ حیرت زدہ کر دیتے ہیں۔ میں سوچ بھی نہیں سکتی تھی۔ سالانہ ہر ماہ ایڈیٹورسری نمبر دوسکتا ہے۔ رخ زیا کے مضمین پر بہت توجہ دی گئی ہے۔ اسی طرح گھر دارنی والے مضمین پر بھی محنت نظر آ رہی ہے۔ سونے کے انداز، کاسٹیکس کریں تا زور، آڈیو سٹیج کی بات کریں۔ میں کا جاوہر دفتر جانا ہے، چہرہ ہے اک آئینہ اور فزیکل مضمین کیا جیسے چھوڑ دیا آپ نے؟ آگے بھی تو نہیں۔ عالیہ ماجد... مظفر گڑھ

گھر داری اور ذالذ ایڈوائزری سروں کے مشورے

پسند آئے
مجھے چاہیے مہلت کرنا نہیں آتا تھا خاص کر نمبر کرنے کی خبر بڑا آپ نے وہی لاس لی ہے۔ ای طرح پارہ میں نے سے متعلق آپ بھی بڑی کارآمد ہے۔ اس بار ہر آپ بھی جینی انجی اور کارآمد ہے۔ ہمیں اس سے پہلے اس کام نہیں تھا۔ گھر داری کے دیگر مضمین میں گھر کی آرائش میں ڈکاران، گھر ہی اچھا جہت سے آراستہ ہو، اپنے گھروں کو بنایے خاص خاص اور چھوٹا گھر جانا ہوا انسان اچھے لگے۔ ان میں سرسری پن اور مٹھی سی باتیں نہیں تھیں۔ ایسا کہ جیسے واقعی کسی پریشانی انٹریوز ڈیزائن سے گفتگو کر کے مضمین لکھے گئے ہوں۔ وہل ذن ذالذ کلاسٹریخوائے! غنہ بیجا کبیر... روہڑی

باغبانی خوب رہی

باغبانی میں برآمدگی چھاؤں اور کھوٹوں سے مٹانے مضمین پسند آئے۔ بوائی کے لئے یہ جانے والے نہیں نہایت کارآمد تھے۔ باقی آگے۔ وہ فیصل سے ذرا لگے۔ گی۔ شجراہ... سرگودھا

آیا اور چھا گیا ایڈیٹورسری اسٹیشن

ذالذ کلاسٹریخوائے کی نئی شہد و کچھ کر طبیعت خوش ہو گئی۔ یہ سچو نہ نیا اسٹائل بھی اچھا ہے اور پڑھنے کے لئے اتنا اچھا ہوا اور لذت سے ذمہ داری ہے کہ مثنیٰ تعریف کی جائے کہ ہے اسی لئے بے انتہا لذت سے لکھتا ہے کہ آیا اور چھا گیا ایڈیٹورسری اسٹیشن۔ طاہرہ یوسف... مظفر گڑھ

”ضروری بات“
ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کہنیوں کے لئے تراکیب اور نئی کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہ دل سے مشکور ہیں۔ (۱۱ مارچ)

چائیز شیفز بہترین انتخاب رہے

بیشک ہمارے اسکے جنت میں آپ نے چائیز شیفز سے بات چیت کی۔ یہ نضر، معیباتی اور دلچسپ گفتگو بڑی حد تک مدلل بھی تھی۔ نئے ادارے NCAHM کا آغاز بھی خوب رہا۔ میں سوچ رہی ہوں کہ یہاں جا کر کوئی کورس کروں۔ فرحانہ شیخ... شڈو آدم

دستکاری اور گھر داری کے سلسلے خوب ہیں

گزشتہ شمارے میں نشورول کرائف کرنے کا طریقہ پسند آیا اندازہ ہوا کہ اس سے نندہ ایشیا... بن سکتی ہیں۔ آپ نے باہمی ترکیب بتائی، گھر داری میں

صحت عامہ کے مضمین بے حد معلوماتی ہیں

کبھی کوئی چاہئے کھانے کی پلیٹ، رنگ، معنیات کا بہترین جازبہ

ڈایا میٹو لو جسٹ ڈاکٹر نجیب اللہ کہتے ہیں

"اس مرض پر غور پانے کے لئے ہونی کو سامنے رکھ کر خوراک، اور بات اور ورزش کا درست تعین کرنا انتہائی ضروری ہے۔ ڈاکٹر کی ہر بات پر سختی سے عمل کرنا چاہئے۔ اپنا بلڈ پریشر اور کولیسٹرول قابو میں رکھیں، روزانہ اپنے پیروں کا ماساژ کریں، اپنے دانتوں کی صفائی کا خیال رکھیں، لائف اسٹائل میں تبدیلی لگائیں، مناسب وزن میں برقرار رہیں، روزانہ سیر کریں۔ 15 دن بعد دوبارہ ڈاکٹر سے ملنا چاہئے۔"

کیا کھائیں؟



کری، عیدالہال، سویا، دہلی کے پتے، پنکھن، برنی سرنی، سلاوا، چنڈلی، پالک اور پھول بند گوبھی۔

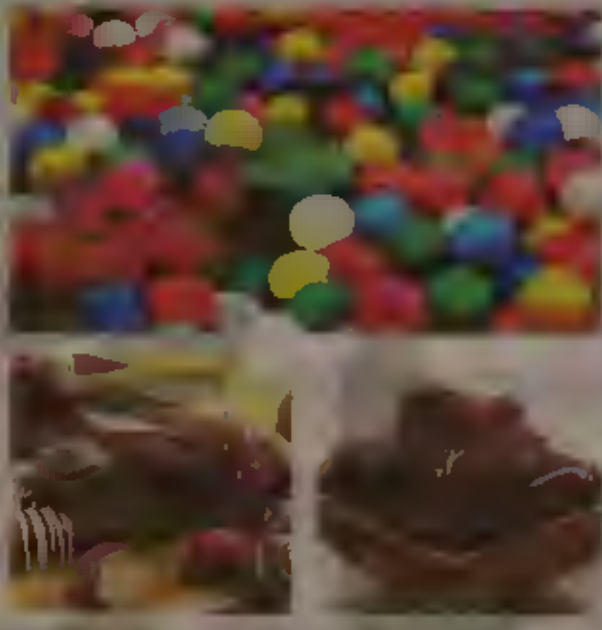
کم مقدار میں کھائیں

چاول، مسمی، اناج، کینو، چیکو، آڑو، آلی، ذولہ اشیا، روٹی، دلیہ، دالیں، جاسن، فالس اور تھن۔



کیا بالکل نہ کھائیں

چیونگم، چاکلیٹ، گناباگنڈ، برنی، کولڈ ڈرنکس، کھجور، نان خٹائی، بیکری، بسکٹ، شربت اور بندھالیوں والے پھل۔



اس مرض کے ماہر ڈاکٹر واجد حسین کی رائے میں

"انسانی جسم میں دل اور ہڈیوں کے درمیان ایک تھوڑا سا فرق ہے جس پر زندگی اور صحت کا مکمل انحصار ہوتا ہے۔ ایک جدید ترین تحقیق کے مطابق ایشیائی باشندوں کی طبیعت میں اس فرق میں کمی ہو گئی ہے۔ یہ سب اچانک نہیں ہوا، مراد: وہ ہم نے دل کی حفاظت کرنی چھوڑ دی ہے۔ ہمارا دل زندگی اور کھانے پینے کی حفاظت میں ناکام ہو گیا ہے۔ اس لئے اس فرق کو دوبارہ بحال کرنے کی ضرورت ہے۔ اس کے لئے ہمیں کھانے پینے اور چلنے پھرنے میں تبدیلیاں دینی ہیں۔ اس لئے اس فرق کو دوبارہ بحال کرنے کے لئے ہمیں کھانے پینے اور چلنے پھرنے میں تبدیلیاں دینی ہیں۔ اس لئے اس فرق کو دوبارہ بحال کرنے کے لئے ہمیں کھانے پینے اور چلنے پھرنے میں تبدیلیاں دینی ہیں۔"

کیا کھائیں؟



گجس، سرنی، پھل، آڑو، ہنڈیاں، پھانڈ، اورک، انڈے کی سفیدی اور دالیں۔

کم مقدار میں کھائیں



انڈے، بالائی کٹا ہوا دودھ اور دہی، کچی کھجور، مرغ گوشت اور انار سے بنے کباب۔

کیا بالکل نہ کھائیں



نشایت، بکریٹ، نوشی، کافی، مشائیاں، چائے کے پائے، بھجن اور کھلڈ ڈرنکس۔

ان ماہر ڈاکٹر حضرات کی رائے کو مقدم رکھتے ہوئے اس شمارے کو ترتیب دیا گیا ہے اور تراکیب میں ان سے لی جانے والی معلومات کو خصوصاً مد نظر رکھا گیا ہے

ذیابیطس... جس کے بارے میں سب جانتا چاہیں گے

ڈایابیطولوجسٹ ڈاکٹر نجیب اللہ کی رائے



لاکھوں لوگوں میں مرض کی علامتیں نہیں سمجھ پاتے اور خبر زردی گزار لیتے ہیں۔ ایک وقت ایسا آئے جب سماجی ذمہ داری طرح متاثر ہو آپ کو مطلع کیا جائے گا قابل علاج ہے۔
چھپتے چھپتے امکانی زندگی میں گئی برس کم ہونے لگتے ہیں۔ ذیل میں جو کچھ کنسلٹنٹس۔ ڈاکٹر نجیب (ڈیابیطولوجسٹ) کی طبی رائے یہاں شائع کی جا رہی ہے۔

ذیابیطس میں عضو کتنے کی نوبت لگتی ہے؟

”جس طرح عام افراد میں کوئی بھی مرض لاتی ہو سکتا ہے ان طرح ذیابیطس کے ساتھ سگریٹ نوشی بھی جاری رہے تو دل اور دماغ کو نقصان پہنچانے والی نالیوں کے ٹکٹکے ہونے کے امکانات عام افراد کے مقابلے میں زیادہ ہوتے ہیں۔ ایسے افراد کے ذمہ خراب ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ ذیابیطس اس لئے ہوتا ہے کیونکہ ذیابیطس نامیات رہنے والا مرض ہے جس میں سخت پرہیز اور بہت زیادہ انجم منیڈل کی ضرورت رہتی ہے۔ بہروں کو خون میرا ب کرنے والی شریانوں میں تنگی کی بنا پر دوران خون کم ہو جاتا ہے۔ پیدل چلنے کے دوران پنڈلیوں میں Cramps کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ انصاب کی ٹھنکی اور مستقل آنکھیں ہونے اور اگر کچھ عارضات ہوتے تو منہ کھلنے کی نوبت آ سکتی ہے۔ لہذا ذیابیطس کا کنٹرول رکھنا اور بہروں کی تہمتداشت کرنا بہت ضروری ہے۔“

کیا شوگر کے مریضوں کے لئے امراض قلب کے خطرات بڑھ جاتے ہیں؟

”مختلف صورتحال میں یہ ممکن بھی ہے۔ اس ان مریضوں کی ظاہری حالت فوری جتنی بھی مستحکم ہونے کے امراض قلب میں جتنا ہونے کا خطرہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔ اس کی یہ ہے کہ ان کے خون میں گلیکولوز ہونے پر نہیں لگتی اور خون کا بہاؤ سست ہو جاتا ہے۔ ہم اس کے لئے امیگلی تداہیر اختیار کرتے ہوئے ABC کی ایک اصطلاح استعمال کرتے ہیں۔ ”A“ سے مراد خون کا ایک نیسٹ تہ نگاہی AIC ہے جسے ٹائپ۔ ٹو کے تمام مریضوں کو سال میں کم از کم چار مرتبہ کرنا چاہئے۔ ”B“ سے مراد بلڈ پریشر کنٹرول ہے۔ ان کا بلڈ پریشر 130/85 یا اس سے کم ہونا چاہئے اور ”C“ کو لیڈ سٹرول نیسٹ کے لئے ہے خاص طور پر خراب LDL کو لیڈ سٹرول 100 سے کم ہونا چاہئے۔ ماہانہ 4 سے 5 سال میں ایک مرتبہ گروسٹی کارڈروگی ٹائٹک۔ پاؤں اور آنکھوں کا معائنہ بھی ضروری کرنا چاہئے۔“

تہ زیادہ وزن رکھتا ہے۔ یہ یاد رکھئے کہ جس دوران جتنا زیادہ لوگا اس کے جسم کو خون میں شکر کی سطح برقرار رکھنے کے لئے اتنی ہی زیادہ انسولین کی ضرورت ہوتی۔ ابتدا میں ذیابیطس میں جتنا افراد کے لیے انسولین کی پیداوار بڑھا کر اس کی کو پروا کرنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن کچھ عرصے بعد وہ اس قابل نہیں رہتے اور انسولین کی سطح بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے اور مکی بہت کم ہو جاتی ہے۔ خون میں اگر گلوکوز کی سطح زیادہ ہے تو اس سے خون کی نالیوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ اس طرح دوران خون متاثر ہوتا ہے۔“

کوئی ایسا شخص جو ٹائپ۔ ٹو کا خطرہ محسوس کرتا ہے

وہ کس طرح علاج شروع کرے؟

”اپنے ڈاکٹر سے تو مط سے خون کا مادہ سائیسٹ کرالے اور ہر سال کرالے۔ ناس کر ورزش نہ کرنے والے یعنی غیر متحرک طرز زندگی کو اپنا اور ذیابیطس بڑھتا اور اگر آپ کے ناندھوں میں شکر کی تیاری ہوتی ہے تو پھر لازماً نیسٹ کر وائس۔ یہاں میں علامات کا جتنا پتلا ہو گیا اگر ٹھنک اور کوزہ دہی کا احساس بڑھ جائے، معمول سے زیادہ بھوک اور پیاس محسوس ہو، ہاتھوں، پیروں میں جھنجھناہٹ، پیشاب کی زیادتی اور غصہ و سارامت کو ہونے کے بعد آدھی رات کے درمیانی حصے میں حاجت محسوس ہونا اور آٹھوں اور زخموں کا ہر وقت نمیک نہ ہونا، بار بار جلند کا آنکھیں ہو جانا، ہاتھوں پیروں میں جلن کا ہونا اور غصہ ادا ہونا، اگر ان میں سے چند ایک بھی علامتیں ہوتی ہوں تو ایک مادہ سائیسٹ Test کرالینا بہتر ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ ہم مصروف زندگی میں ان چیزوں کو دیکھتے نہیں دیتے۔ آرام کا وقت بہت کم رکھتے ہیں۔ کھانے پینے کے اوقات کی پابندی نہیں کرتے۔ کوالیٹر ہاٹ کر چائینز کھانوں کے ساتھ بھی پنی لیتے ہیں۔ چائے، کافی اور پائلیٹ کے علاوہ دوسرے پیلھے ہے حساب کھاتے ہیں اور معمول سے زیادہ پیشاب کا بھی کوئی جواز دھونڈھ لیتے ہیں۔ اگر ہم احتیاط کریں تو ذیابیطس کا خطرہ بل سکتا ہے۔“

ذیابیطس کی دوائی صورت لگنا بہتر ہے کیونکہ بہت زیادہ دیکھنے والی شکر، غیر متحرک طرز زندگی اور ذیابیطس بڑھتا ہے اور ذیابیطس میں رہنے والے لوگوں میں ذیابیطس کا خطرہ زیادہ دیکھا جا رہا ہے کیونکہ وہ جسمانی طور پر نسبتاً غیر متحرک زندگی گزارتے ہیں۔ لیکن افراد کو ذیابیطس بڑھانے کا سائنس بڑھتا ہے اور مکی کے کھانے کی عادت متاثر ہوتی ہے اور بہت جلد ذیابیطس میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔“

”آپ کب خطرہ محسوس کرنے لگتے ہیں؟“

”ذیابیطس کی تشخیص تو اسی وقت ہوتی ہے جب آپ کے خون میں گلوکوز کی مقدار بہت زیادہ ہو جائے۔ لیکن میں بتاؤں کہ وہ ایک بار خون انسولین نام طور پر جسم کو اس قابل بناتا ہے کہ خون میں شکر کی گلوکوز کو ذیابیطس میں تبدیل کرے یا غلیظ میں محفوظ کر دے لیکن اگر انسولین کی پیداوار میں کمی آجائے تو گلوکوز خون میں وجود رہتا ہے اور ذیابیطس میں شکر کی سطح معمول سے بڑھے لگتی ہے۔“

”خون میں شکر کی نارمل سطح کتنی ہونی چاہئے؟“

”یہ نارمل سطح فی لیٹر 4 = 7 Millimoles ہونی چاہئے۔“

”ذیابیطس کی اقسام کے بارے میں کچھ بتائیے؟“

”اس کی دو اہم اقسام ہیں ٹائپ۔ ون ذیابیطس میں جسم یا تو انسولین تیار نہیں کرتا یا بہت کم مقدار میں تیار کرتا ہے۔ ٹائپ۔ ٹو ذیابیطس سب سے عام قسم ہے جس میں 95% فیصد سے زائد مریض مبتلا ہوتے ہیں۔ اس عام قسم کے ذیابیطس میں جسم انسولین تیار کرتا ہے لیکن اس کی مقدار بہت حد تک کم ہوتی ہے۔ جسمانی طلبات بھی انسولین سے مزاحمت کرنے والے ہو سکتے ہیں۔“

”عالمی ادارہ صحت کے مطابق فرہ آدی یا خاتون کون ہو سکتی ہیں؟“

”جس بھی شخص کا باڈی ماس انڈیکس (BMI) 25 سے زیادہ ہو اور ضرورت

OSEM[®]

SILKY
TALCUM POWDER



OSEM-01-14

 facebook.com/snscare

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



کینسر... زندگی کے لئے چیلنج

جدید طریقہ علاج کا شکر یہ کہ کینسر اب لا علاج نہیں رہا

بہت سے ترقی پذیر ملکوں کی طرح پاکستان میں کینسر کے بارے میں معلومات کی کمی اور اس مرض پر قابو پانے کے علاوہ مریض کی صحیح دیکھ بھال میں رکاوٹ جیسے مسائل سامنے آتے ہیں۔ گزشتہ چند برسوں میں یہاں چند اسپتال بطور خاص کینسر کے علاج معالجے کے لئے قائم کئے گئے ہیں جہاں تشخیص اور اسکریمنگ کا معیاری انتظام موجود ہے۔ اس ضمن میں چند نکالوجشٹس سے کی گئی بات چیت یہاں شائع کی جا رہی ہے تاکہ پڑھنے والوں کو آگہی ہو سکے اور سرطان پر قابو پانے کے لئے مشورہ حکمت عملی وضع ہو سکے۔

ڈاکٹر نور محمد سومرو

(سینئر کنسلٹنٹ کلینکل آنکالوجسٹ، انچارج کینسر یونٹ، سول اسپتال کراچی)

”کم ذرائع والے ممالکوں میں جہاں زیادہ تر مریضوں میں مریض کی تشخیص انہی آخری دو تیس دنوں میں ہوتی ہے، جہاں اسکریمنگ کا مفصل انتظام نہیں، وہیں چند تشخیص کا منصوبہ زہر نورو ہے۔ انفرادی طور پر افراد، اسپتالوں کی انتظامیہ اور طبیعت پر مشتمل جانتے ہیں کہ صحیح حکمت عملی کے تحت کینسر کے ایک ابتدائی مریضوں کو خوراک، جسمانی سرگرمی اور مناسب وزن کے ذریعے اس مرض سے بچا جا سکتا ہے۔ تمام ممالک کو ایک ایسے نظام تک رسائی حاصل ہونی چاہئے جو تشخیصی، علاجی اور سرطانی ابتدائی باایسے مریض پر تشخیص کر لیا جائے

جہاں اس کا علاج بھی ممکن ہو۔ ہمارا مقصد یہ ہے کہ لوگ سرطان یعنی کینسر سے محفوظ رہیں اور جتنے لوگ اس کا شکار ہو گئے ہیں ان کے لئے اقدامات کرنے کی تعداد کم کرنے کی ہے۔ کراچی میں ہم PSC اور FCWS جیسے فورم قائم کر چکے ہیں یہاں کینسر کی 100 سے زائد فریم کی جاتی ہیں۔ اس ضمن میں، میں سرسوتلی خان، پرنسپل، عرف جمشید اور پروفیسر نور فاطمہ کی رضا کارانہ خدمات کے لئے ان کا شکریہ ادا کرتا ہوں۔ انی طرح سارے ملک میں ایسی نیر کرکاری تنظیمیں مریضوں کی فلاح و بہبود کے لئے اقدامات کرنی ہیں۔“

بریکینگ نیوز ڈاکٹر نعیم نقوی

(پروفیسر آف میڈیسن کنسلٹنٹ- ہیڈ، نیکل آنکالوجسٹ) کینسر کی ابتدائی شناخت ذہنی یا ذہنی ممالک میں ہوتی۔ کم ترقی یافتہ ملکوں میں

بھیچھڑوں، ذہنی آنت (ٹولون) اور پھیپھوں کے کینسر کی زیادہ تشخیص کی جا رہی ہے۔ جبکہ، گردے اور بیض کے کینسر کے اعداد و شمار ہنوز تحقیق کے مراحل میں ہیں۔ ماہرین کے تجزیے کے مطابق ترقی یافتہ ملکوں میں لوگوں کا طرز زندگی بدلتا جا رہا ہے۔ بد ترقی پذیر ملکوں میں بھی مغربی طرز حیات کے باعث مہلک امراض نے تعداد بڑھا دی ہے۔

مثلاً، مریض ذہنی یا ذہنی ممالک میں 79 فیصد، بے جیکہ کم ترقی یافتہ ملکوں میں 23 فیصد ہے۔

اس امر کا سامنا کرنا پڑا ہے کہ تباہی فیصد کو کم کرنے کے لئے ابتدائی اور جسمانی سرگرمی کی سطح بہتر کرنے اور پاکستان ہے۔

صحت دیکھنا اور صحت بہتر بنانا۔ مزید جاننا۔ وہیں میں ملے گی جسم کے خفا خیالات کی ٹی ٹی کرنا۔ مرض سے آخری مرحلے میں مریض کی بارگاہی مشورہ کرنا ضروری ہوتا ہے۔

خوشی یہ بات ہے کہ حکومت خصوصی اور عام مریضوں کے لئے ہلکے علاج و چارے شعا عملی یاد دہانی سے کام لے رہی ہے۔ اس میں۔ اور آخری مراحل میں روکا جا سکے۔ اسے ابتدائی قوی صحت پالیسی میں شامل کریں اور اس میں خصوصی جہت رکھا جائے۔

• سب کے لئے علاج کی سہولت مہیا ہو سکے:

ترقی پذیر ملکوں میں مریضوں سے چھانچنے سے خاندانوں کو ہمارا ہمیشہ ن ہنگامی پڑتی ہے۔ یہ ہنگامی علاج ہوتا ہے تاہم حکومتوں کو چاہئے کہ وہ سب کے لئے علاج کو سہولت دے۔

• مریضوں کے لئے زندگی کی خصوصیات اور اہمیت کا جائزہ کرنا:

علاج کے آخری مراحل میں اس کا خوش دلی سے خیال رکھنا ضروری ہے۔ کینسر قابل علاج مرض ہے۔ مریض کی جسمانی، ذہنی اور جذباتی

• صحت مددگار طریقہ زندگی:

خلاصہ وہ بیماریات سے پرہیز اور صحت مند رہنا اور خوراک جیسے جگہ سے پرہیز کرنا ہے۔

• اول تشخیص اور اول علاج:

اسکریننگ ٹیسٹ خلاصہ کرانی بروقت ہونا چاہئے۔ مریضوں کو سہولت مہیا کرنا اور بیماریوں کی سہولت مہیا کرنے سے کام لیا جائے۔

بیوٹیشن، ریکی اور حجامہ تھراپسٹ

یا سکین زائد سے ملے

شاہین ملک



اپنے عمر سے چند قدم کے فاصلے پر ایک بیوٹی پارلر پر یا سکین زائد کے نام کی تھری پرائی کی پیشہ ورانہ خدمات کی تفصیل اکثر نظر سے گزرتی ہے۔ آپ بیوٹیشن تو ہیں ہی مگر بلڈ کیٹنگ (حجامہ) اور ریکی کی ماسٹر بھی ہیں، یہ ایک خوشگوار اور حیرت کا احساس تھا۔ مصروفیت کے باعث ان کے پارلر تک قدم ہی نہ اٹھتے اور جہاں مرتبہ ہیلتھ ایڈیشن کے لئے کچھ اجہڑا سا تخیل آزمانے کا خیال آیا تو یا سکین زائد میرے سامنے بیٹھی تھیں اور اپنا تعارف شروع کرتے ہوئے انہوں نے کہا

”کیا خواتین کی مخصوص بیماریوں کا بھی کوئی مراد

علا ہے؟“

”خاص کرایام کی بے قاعدگی اور ناپاؤ کے مسائل میں یہ طریقہ مان بہت کارگر ہوا ہے۔ مینوپاز میں ایام بند ہو جاتے ہیں تو قدرتی طور پر فائدہ مند جسم کے اندر ہی رہتا ہے۔ ایام کے نظام میں فاسد خون غائب ہو کر نئے خون کی تخلیق کا پروسس ڈینی و ہسٹائی طور پر حیرت کو صحت مند اور توانا رکھتا ہے۔ اس لئے حجامہ کرانا سو مند ہے۔ اللہ کا شکر ہے کہ حجامہ تھراپی کے کورسز برطانیہ سے فزیشن کی معائنہ سے سیکھے۔ میں آل پاکستان گولڈ میڈلسٹ ہوں۔ جہاں میں یہ بھی بتاتی چلوں کہ سنت کے مطابق پانچ کی 17 اور 21 تاریخ ہی حجامہ کیا جاتا ہے کیونکہ اس وقت چاند میں بے پناہ کشش ہوتی ہے۔ انسانی ہیم چونکہ 60% اپنی پریشانی دیتا ہے اس لئے ہیم کے زہریلے مادے کشش کے باعث ہیم کی اپنی سطح پر آ جاتے ہیں۔“

”ایلو پیتھی کی نسبت سستا علاج ہے کیا آپ

معاوضہ بتاتا پسند کریں گی؟“

”ہر اسے نام معاوضہ لیتی ہوں صرف اپنے اخراجات نکالنے کے لئے اور! معاوضہ اس لئے نہیں کرتی کہ پھر جانے پر اس کا خیال نہیں رہتا اور خدمات کا نادر مطلب لے لیا جاتا ہے۔“



نوں فاسد خون کی وجہ سے انسانی صحت پر بے اثرات پڑتے ہیں اور انسان مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ انسانی صحت کا 10% دار صاف خون پر ہوتا ہے۔ ایسے اقدامات میں جن کو لائونڈن قرار دیتے ہیں یا کیا تھا ان کو باہر کے ذریعے خفا ہوتی۔ میں نے ڈاکٹر محمد احمد سے یہ سیکھا اور ہیلنگ کرنا سیکھا۔ میں نہیں جانتی کہ مجھے کس طرح اللہ کا شکر ادا کرنا ہے، ہاتھ میں اللہ نے خفا بھی دے دی اور شفائی آوت کے ذریعے جتنے کام غلوں سے کئے گئے بہتر نتائج آئے۔ ریکی بھی کوئی جاو نہیں یہ خالص سائنس ہے۔ اس میں خطا کام یا نقصان پہنچانے کا خیال تک نہیں آتا۔ یہ علم اللہ استمال ہو ہی نہیں سکتا۔ قرآن اور روایت کے ساتھ سائنسی توجیح و کلمات بڑھاتی ہے۔ دماغ میں نور کے بالے بننے ہیں انسان توانا اور روشن، مانگ بڑھتی ہے اور اپنی توجہ کا مرکز کر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ میں نے اپنی ماسیجوں کو مزید نکھارا، ایک چٹخڑ طریقہ خارج بھی سیکھا۔ نیشکل میں یہ ٹیکنیک آسانی۔ دواصل چہرے، بازوؤں، گردن اور جسم کے دیگر حصوں میں مخصوص پریشر پوائنٹس ہوتے ہیں۔ اگر آپ ان کی ہیئت اور مقامات کو جانچ لیں تو نیشکل میں بہت مدد ملتی ہے۔ متبادل طریقہ علاج اپنانے میں کوئی حرج نہیں ہوتا۔ اگر آپ کو ایلو پیتھی طریقے سے آواز نہیں آ رہا تو قدرت کے دیگر راستوں پر نیشکل دیکھئے۔ شہداء رہی۔ میں کتنی طاقت مند ہوں۔“

حجامہ عربی لفظ ”حجام“ سے مشتق ہے جس سے ”مٹی“ یا ”پوستہ“ اس میں جسم کے مختلف حصوں پر پریشر ہائی بیلیاں رکھی جاتی ہیں جن میں نون اس جگہ پریش و دج تاپے تو کسی تیز و حار چیز سے شکاف ڈالا جاتا ہے تاکہ فاسد نون نکالا جاسکے۔ وہ افراد جو حجامہ کراچے ہیں ان کا کہنا ہے کہ اس علاج سے بہت سی بیماریاں کا مارتہ ہوتے ہیں۔“

”مثال کے طور پر کن کن امراض میں افادہ ہو سکتا ہے؟“

”گردن اور کندھوں، مہروں، عرق النساء، جوڑوں کا درد، ہڈیوں، کمر، گھٹنوں، پنوں کا درد، دماغی و ہسٹائی کمزوری، بلڈ پریشر، بے خوابی، سردی، آدھے سر کا درد، جلدی امراض، برقان، امہ، نزلہ، تھن، ہوا سیر، نائچ، سہو، پا، کولیسٹرول، سونگر، سرگی، الرجی، گھٹن، آٹھوں کی تکلیف، معدہ کی بیماریاں اور مٹاق کی بیماریاں وغیرہ۔“

”میں برطانیہ میں رہتی ہوں۔ میری ابتدائی تعلیم وہیں ہوئی۔ پاکستان آنے کے بعد میں نے اوائلی کاپا، ہتھیوں کی سٹاپوں کے بعد میں پیرا ڈانڈ بنی اور ہر قسم کی حیثیت سے کام کرنے لگی۔ لندن سے میں نے کئی انٹرنیشنل میڈیکل کورسز کئے ان میں بیوٹیشن، ماسیج، ہیرل ٹریٹمنٹ اور ریکی اور حجامہ وغیرہ شامل تھے۔ برطانیہ میں قائم رہنے کے لئے میرے تینوں بچوں نے قرآن حفظ کیا اور ہمارے گھرانے کا سربراہ بن گئے۔ مذہب کی طرف رجحان رہا۔ والدین کے گھر میں تو کچھ پرائیویٹ تھی کونماز نہ پڑھتی تو کھانا نہیں لگتا تھا۔ اللہ اللہ میرے اور ج کی سعادت تھی اوائلی ٹرینیٹی میں مل گئی۔ شادی کے بعد بھی مزاج پر مذہب ہی کا رنگ غالب رہا۔ پینٹی نیکل اللہ مانا، عالجیہ یا بطور ماہر حسن اپنی خدمات پیش کر دیا کرتی تھی مگر جب سے پارلر کی جگہ لے کر اخراجات بڑھ گئے تو اسے تبادلی بنیادوں پر چاٹا شروع کیا۔ میں اپنی کلیننگ کریم، مختلف رنگی سیاہی، کیمیائی ماسر سے محفوظ ماسک بناتی ہوں۔ کسی طرح اپنا ہیر کھڑکھڑ چلے پر دان و جھون اور کیل مہاسوں سے نجات کے لئے کر نہیں بناتی ہوں۔ پہلے اپنی جلد پر کچھ لگتی ہوں اور پھر ہر جگہ کے سب سے است متوازن کرتی ہوں۔ کلیننگ کے لئے فیس لٹنگ اور ڈاکٹ کے لئے یہ بے ضرر کریمیں ہیں اور ان کے نتائج دیگر کریموں سے قدرے بہتر ہوں بھی ہیں۔ کہ یہ تازہ راز ہمارے ساتھ تیار کی جاتی ہیں۔“

”آپ Healing اور حجامہ سے متعلق بتائیے کیا

یہ ایلو پیتھی علاج سے بہتر طریقہ ہے؟“

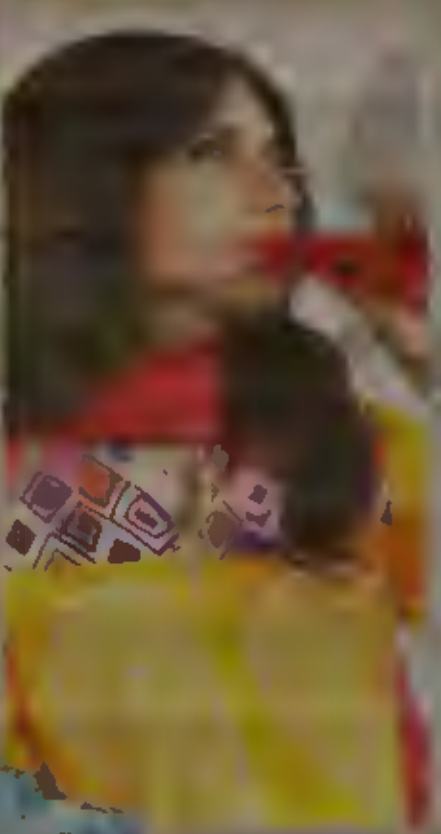
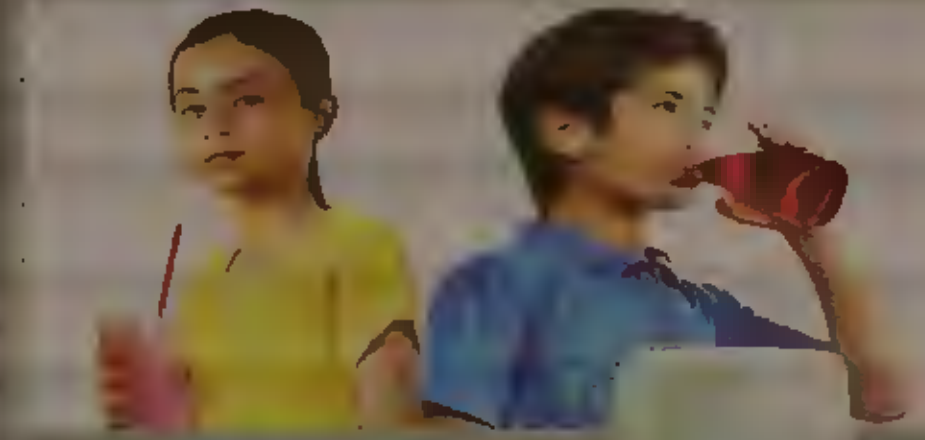
”میں پارلر کے کام کے نادر امراضوں کی ریکی اور حجامہ کرتی ہوں۔ حجامہ تھراپی صحت بھی ہے اور خانہ بھی۔ بخاری شریف میں روج ہے کہ ”سب سے بہترین دوا جس سے تم علاج کو حجامہ لگواتے ہے۔“ ہمارے پیارے نبی حضرت محمد ﷺ نے جن طریقوں سے علاج کر لیا اس کی تعلیم امت کو بھی دی۔ ان میں سے ایک حجامہ ہے۔“

”حجامہ کیا ہے ذرا تفصیل سے بتائیے؟“

”یہ قدیم طریقہ علاج ہے جس میں فاسد خون کو جسم سے نکالا جاتا ہے۔“



ہر لمحہ ہر بار۔۔ مرحبا گل بہار



ہر لمحہ میں اس کا استعمال خوش آواز اور فرحت بخش ہے۔ موسم گرما میں صرف ایک سموت شربت ہمارا سہارا بن سکتا ہے۔ یہ فرزندوں اور نوجوانوں اور نوجوانوں کے لیے بہترین اور آسانی ہے۔ یہ لذت بخش مشروب ہے۔
دوستوں کے ساتھ ہنس مہنگے، بے فکرانہ انداز میں گانے گائیں اور اپنی زندگی کی ہر لمحہ میں یہی شربت ہی سب سے بہتر ہے۔
"مرحبا" یعنی "قدرت کی حکمت"



f Marhaba Laboratories

UAN: 111-152-152

www.marhaba.com.pk



”تعلقات میں بگاڑ ہمیں اعصابی مریض بنا رہا ہے“

نیوروسائیکاٹرسٹ اقبال آفریدی کی تجاویز

جس ملک میں شرح خواندگی کا تناسب الجھا ہوا ہو سیاسی و سماجی انداز و شمار ایک دوسرے سے متضاد جاتے ہوں اور ماحول سے مطابقت نہ رکھنے کی وجہ سے نفسیاتی مسائل میں اضافہ ہو رہا ہو وہاں اعصابی و نفسیاتی امراض کی وجہ کو جاننا اور ان کا سدباب کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ یقیناً نفسیاتی امراض میں جملہ افراد کو گنج رہنمائی درکار ہوتی ہے مگر ہمارے معاشرے میں ایسے افراد کو سفاکی سے پاگل یا دیوانہ کہہ کر نظر انداز کیا جاتا ہے۔ ذیل میں جناح اسپتال کراچی کے پروفیسر اور نیوروسائیکاٹریسٹ اقبال آفریدی ہمیں معاشرے کے بگاڑ اور نفسیاتی عارضوں کے سببوں کی کچھ تجاویز بتا رہے ہیں آپ بھی پڑھئے۔۔۔

نہرو آ کر ہونے میں وقت ہوتی ہے۔ بچوں کو ان کی کمزوریوں اور توجہوں کو سامنا کرنے کے لئے تیار کیا جانا چاہئے۔ انہیں اپنے خیالات کا اظہار چاہئے، تخلیقی و فنی سرگرمیوں کے اظہار کے لئے کئی چیلنج باہر نکالنا چاہئے۔ بچوں کے لئے توجہ اور وقت سے پامرد ہو جائیں گے۔ ایک اہم وجہ سبب زندگی سے مطابقت نہ ہونا بھی ہے جن میں گھریلا، جذباتی مسائل، نفسی کارکردگی کی ناکامیاں شامل ہیں۔ اگر ہم اپنے بچوں کو وہی طور پر پالیں کہ سورتھول کے لئے تیار کر لیں تو شاید اس قدر مغریت نہ ہو۔۔۔

”آج کل خودکشی کرتے کارجمان دیکھنے میں آتے

لگا ہے اس کی روک تھام کیسے ہوگی؟“

”ہر بچہ کان میں اول نہیں آیا کرتا لیکن وہاں مطالبہ ملتا ہے۔ آپ سوچیں، انہیں تو دسٹین ہے 5 سے 6 سال تک باقی سب بچوں اور پھولداروں جیسا کہ بچوں کو اتنا نہیں کہ ایک بار کی ناکامی زندگی کے دو اڑنے بندھیں کہا کرتی۔ ہر بچہ بتاتی ہے کہ نمودار ہونی، 1 مہینوں میں اکاگر ہوا تھا تب کہیں ایک مہر کہہ کر کا خود زندگی ختم کر لیں، مسائل کامل بھی نہیں اور نہ ہا بھی غرام ہے۔ کیا تو ایسے بھی تھیں کی جا۔ ہے لیکن اتنا آسان ہانا ہے تو سادگی کی طرف اٹھنے، نمودار ہونے اور سبقت کے سٹی رجحان سے بچنے، منہ اور ہنر سے اور رہنے۔ ہم نے اپنے بچوں کو ہونڈ گئے کپڑے لود ساری کیے ہونے جرتے پیمانے کی تحریک بھی نہیں ہی۔ ستر پوٹی پرفیشن کو غالب نہ رہا۔ بچوں کے کھانے نام گھروں میں پکا کر بچوں کو پتھش ماحول کا عاری نہ رہا۔ غیر ضروری طور پر کمازیوں اور جینٹل بلوسات کے ساتھ ساتھ انداز زندگی اور پھر، رستہ میڈیا کی کراہت کہ جس نے غیر زندگی کی بنیادی ضرورت بنا دیا ہے اس لئے عورت کا گھر بسا، مسئلہ نہ کیا ہے۔ آج کے دور میں اگر کوئی عورت ایسی کوشش بذات خود کرتی ہے تو اسے بدکردار کہا جاتا ہے جبکہ حضرت خدیجہ نے آنحضرت ﷺ کو انار شہت بھیجا تھا۔ شاہی کو آسان بنانا ہے ہم نے اسے مشکل ترین بنا دیا ہے۔ جینز اور زور ساری رتوں نے لڑکیوں کی زندگی کو مشکل بنا دیا ہے۔ نکاح بردت اور جلد ادھانے تو معاشرہ نے لڑکیوں کو نہیں رہے گا اور یہاں تک ممکن روز زندگی کے تضادات ختم ہونے چاہئیں باقی پھر خیر ہے۔“

”اعصابی امراض کا ان غذا سے ممکن ہے یا نہیں؟“

”غذا کے علاوہ ہر چیز پر نیز بھی کم اہمیت نہیں، نفسی۔ زاکم بڑا اور بات جو بزرگ ان کے استعمال سے لگے، Thiamine (B) کی کمی، لڑنے کی ضرورت ہے۔ اس کی وجہ سے اعصاب کے کیمیکلز متاثر ہوتے ہیں، ایک اور ہی بات ہے، بچوں کو جن گھروں میں قدرتی روشنی یعنی رجب نہیں آتی، وہاں سینہ والے افراد، آج نماز اور نیار ہونے لگتے ہیں۔ ہمارے اس دور میں کرنے کا رجحان ہی بہت کم ہے ایسے میں لوگ کیوں نہ نیار ہوں۔ حرکت میں ہی تو برکت ہے، اس طرح بارہمیز کارڈل ہوزوں، عضلات، سر اور باقی جسم پر ظاہر ہوتا ہے۔ ایسے اعصابی مسائل جن میں انسان کی حقیقت سے وابستگی کم ہوتی ہے وہ سائیکوس کہلاتے ہیں۔ انسان کے ذہن میں افراد نے اپنے لگتے ہیں اور جیب و خراب و ہم اور خدشات پیدا ہونے لگتے ہیں، اور بھی ایسے امراض پیدا کرتے ہیں کہ ان سے معاشرے میں مطابقت کا ہونا ممکن ہو جاتا ہے۔ 95 فیصد ایسے امراض ہیں جن میں اعصابی تاروں، خوف، گھبراہٹ، نلے کارڈل، ذہنی رجحان کے سٹی رجحان، مختلف تو اہم پرستیوں اور شخصیت سازی میں تیسری نظر نظر کا فقدان شامل ہوتا ہے اور وہ ڈپریشن کا شکار ہونے لگتے ہیں۔“

”ہماری نئی نسل ڈپریشن کیسے نکل سکتی ہے؟“

”ڈپریشن سے نکلنے کے لئے قوت ارادی کا سنبھالنا اور ضروری ہے کہ ہم کچھ امراض میں اس قدر شدت سے حملہ آور ہوتے ہیں جیسے گھر میں کوئی سینیٹری خراب ہو جائے تو ابلتے لیکن کو ہاتھ دیتے ہیں۔ اسی طرح ڈپریشن کے سائن کے لئے بھی اہم نفسیات سے مشورہ کر لینا چاہئے۔“

”نفسیاتی امراض کے لئے مخصوص ڈاکٹروں سے

کیوں مشورہ نہیں کرتے؟“

”اگر تو Biological مسائل ہوں تو آپ کی جین اور وراثت کا عمل دخل ہو سکتا ہے یا اعصاب کی بائیو کیمسٹری خراب ہو سکتی ہے اور دوسرا Psychological یعنی نشوونما ہوتے وقت کسی شخصیت میں کوئی کمی رہ گئی اور اسے اچھے طریقے سے پینے نہیں دیا گیا۔ ایسے بچے کو ناکامیوں سے

”سب سے پہلے تو نیوروسائیکاٹری کی تعریف اور

دائرہ کار سے متعلق کچھ بتائیے؟“

”نیوروسائیکاٹری اعصابی و نفسیاتی بنیادوں کا احاطہ کرتا ہے یعنی اس شعبے میں نفسیاتی اور جسمی امراض بھی شامل ہیں۔ سب سے پہلے جسم کے اعصاب اور ذہن میں گھبرات، باپوسی، منتشر خیالی شامل ہونے لگے تو ان کا عمل جسمانی سمجھتے ہیں، کیا جا سکتا ہے اور کچھ بیماریاں بظاہر جسمانی معلوم ہوتی ہیں لیکن یہ اعصابی تکلیف کا پیش خیمہ ہوتی ہیں۔ میں نے اپنے شعبے میں پینت اور معدے کے عارضوں پر تحقیق کی تو پتا چلا کہ جب ذہن پر بیان دیتے تو معدے کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ تکلیف میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ بظاہر سسر جیسی کیفیت ہوتی ہے سسر نہیں ہوتا۔ یہ سببوں سے ثابت ہو گیا کہ وراثت یہ ذہنی بیماری ہے۔ اندواسکولپی اور خون کے ٹیسٹ اس کو ظاہر نہیں کرتے۔ میری اس تحقیق میں سرارڈ میری اور ڈاکٹر ہارٹس بھی شامل ہیں۔ جسمانی اور ذہنی ناامنیوں سے پتا چلا کہ ذہنی ناامنی اور ذہنی انتشار کا وہ عمل معدے کی کارکردگی پر مرتب ہوتا ہے۔ غذا، جسم ہونے میں اور کچھ ہے اور ایک مریض چھ برس سے ستر ہوا تھا معدے کا غلغلہ، اور ہر نما۔ ایک وقت آ کر اعصابی ناامنی اختیار کیا گیا اسے ذہنی طور پر شدت ملی۔

ذہنی اور ذہنی بنیادوں پر جسمانی بنیادوں کی مانند ہی ہوتی ہیں۔ ہم میں دماغ بھی سٹیٹی تو نہیں اور یہ مجھے بتا ہے کہ تم کو بھی ہو سکتی ہیں۔ یوں دیکھتے کہ ذہنی ناامنی خراب ہو جائے تو گاڑی چلتی نہیں ہے۔ اگر صرف سپر خراب ہو جائے تو گاڑی پر انٹار نہیں پڑتا صرف خوبصورتی بگڑتی ہے۔ دماغ کو اتنی لئے حضور تیسرہ کہا گیا ہے کیونکہ وہ ہمارے جسم کو کنٹرول کرتا ہے۔ دل، جیمیز، خون کی گردش، پیشاب، معدے اور جگر سب ہی کاردار دماغ پر ہے۔ انسانی رہنے، بننے اور عمل لاشعور میں جا، تالیے ہیں۔ کان سنتا ہے دماغ کو انٹاریشن دیتا ہے اور نینجا لے آتی شروع ہو جاتی ہے۔ لوگ ہاتھوں کے کپکپ ہونے کو اتنا بہت سے تعبیر کرتے ہیں اور ڈاکٹر سے کہتے ہیں کہ اس کا علاج کرو میں اور علاج نہیں ہوتا ہے کہ گاڑی کا انجنر ٹیک سیدھا کرو میں تو گاڑی ہر وار ٹیچ پر سیدھی چلنا شروع کر دے گی۔ اعصابی بنیادوں اور ذہنی تو ہم سمجھتے مند اور جاتا ہے۔“

Fresh TOMATOES in an irresistible taste



With fresh ingredients direct from farm the **love of tomatoes** and spices begin to create an irresistible flavor guaranteed to leave you wanting more.

With Spicy Chili Garlic Ketchup and Natural Tomato Ketchup, **KANAS** introduces premium ketchup line available at all **Tehzeeb** outlets in Islamabad and Rawalpindi.

Did You Know?
EVERY 100 GRAMS OF KANAS
KETCHUP IS EXTRACTED
FROM 170 GRAMS OF FINEST
TOMATOES



Manufactured by KANAS (Private) Ltd. Pakistan

کناس

ہر پل ہے خاص!

☎ 1111-KANAS-5427
✉ info@kanas.pk
🌐 kanas.pk
📍 Kanas Pakistan

Now Available at:



Islamabad - Rawalpindi

ORIENTIMACANN



ڈالڈا اولیو آئل



پینس رو اڈ کیا جسے قلب بھر کے پرائیٹس محفوظ ہے۔ ہر صبح صبح تک ہر طبقہ میں پڑھائی حاصل ہوتی ہے۔ اولیو آئل کی ایشیائی انٹرنیشنل خصوصیات اور اس میں ۱۰۰٪ پورے ٹیبل اسپن کے حامل ہیں۔ اولیو آئل کا استعمال نروائی کھانے اور صحت کو بہتر بنانے کے لیے ہے۔ اس طرح نئی ایشیائی کھانے کے خلاف نفاذ فراہم کرنے، ہندوستان اور شری لنگوں میں بننے والے فوڈس کو کنٹرول کرنے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ایشیائی کھانوں کے مندرجہ ذیل آئل اور قدرتی شفا سے

کے حصول کے لئے یقیناً بہتر ہے ان کا عمومی ناکہ اس طرح فریب دیا جاسکتا ہے کہ ایسی خوراک جس کا نمائندہ پھل، سبز پھل، کھل، انان، بیوہ جات کی کرنی اور پھلوں پر مشتمل، وہی طرح قدرے کم سے لیکر متوسط مقدار میں ڈیرمیٹو، کھلی اور مرغی کا گوشت اور کھل مقدار میں سرخ گوشت شامل، وہ اس خوراک میں اور وائٹس کی صورت میں سوفا ٹیچر ریسٹورنٹس کی نسبت مذکورہ نہیں خون میں کوئی سٹروئل کی سطح میں اضافے کا سبب نہیں بنے۔ ختم و غذائی ایزو کا انتخاب، مقدار، متحرک طرز زندگی کے ساتھ مل کر ایک ایسا ضابطہ ترتیب دیتے ہیں، اور اس میں نسبتاً ہارٹ ایک کے نتیجے میں دہنے والی اموات کی شرح کو بہت نمایاں طور پر کم کرنے میں موثر ہوتا ہے۔

بیماری اس موضوع پر بہت رد عمل سامنے آتا ہے لیکن بلند از جلد فیصلہ کرنے کی ضرورت ہے کہ لفظی اقرار کو عملی جامہ پہنانے میں مزید تاخیر نہ رہے۔ ماہرین کے تجویز کردہ معیار اور مقدار کی روشنی میں خوراک کا انتخاب اور متحرک طرز زندگی میں ہی خوش اور کامیاب زندگی کا راز پنہاں ہے۔ جسے سکراتے خوبصورت لوگوں، کچھ سبزہ زاروں، دلکش قدرتی مناظر اور خوش ذائقہ اور لذیذ اور مزین ایشیائی سٹے زائد نمائندہ کو معیاری، خوش ذائقہ اور صحت بخش اولیو آئل کی فراہمی کے لئے بھی جانا جاتا ہے۔

سائنس کی ضرورت کے پیش نظر ڈالڈا نے ایشیائی کھانے کے ساتھ توڑنے کے لئے ہارٹ اور ہارٹ ڈالڈا اولیو آئل ایکسٹرا اور ڈالڈا اولیو آئل

مگر وہ ان میں ایک طاقتور نظر ڈالنے تو اندازہ ہوگا کہ ان کا انسان سہولیات اور آسائشوں کے دور میں ہی رہا ہے۔ ایشیائی کھانوں کی تک دور زندگی کا مفہوم بن کر رہ گیا ہے اگرچہ اس میں کوئی تبدیلی بھی نہیں ہے لیکن کہ ہے یہ کہ ہے چند باتوں پر نظر ثانی کر لیا ضروری ہے۔ لیکن ایسا نہیں کہ زندگی کے اہل الذکر ایشیائی کھانوں کے ایسے ایسے راستے پر لے جائے جو کسی ہنگامی پر ہوتا ہو لہذا جتنی جلد درست سٹ کا تعین کر لیا جائے بہتر ہے۔ شخص دوسروں پر سبقت لے جانا کامیابی نہیں، ایسے اور آگ ادا ہونے کہ ہم اس کی قیمت اپنی صحت کی شکل میں تو ادا نہیں کرتے۔ لیکن صحت کے اس بابوں کے مطابق فطرت سے قریب ترین طرز زندگی ہی بہتر بن سکتا ہوتا ہے۔ آج کی دنیا کلومل دلچ کھاتی ہے۔

روئے زمین کے کسی بھی حصہ میں موجود انسانوں کا طرز زندگی ان کی معاشرتی اندازہ گیری، رہن سہن، سماجی رویے اور دور و زمانہ میں کہ ان کی خوراک تک ہر معلومات بچوں، بڑوں سب کی رسوز میں ہے۔

سرسری موازنہ بھی کیا جائے تو واضح رہتا ہے کہ Mediterranean کے سطلوں پر آدھا آٹوں میں جیسے واسلے افراد ملاقاتی، نسلی، ثقافتی، مذہبی اور قدر مختلف ہونے کے باوجود ملاقاتی، نسلی، ثقافتی اور مذہبی نہیں نظر اور اسی طرح ایشیائی اور زرمی پیداوار کے اعتبار سے قدرے مختلف ضرور ہیں لیکن ان کی خوراک میں ایسی مماثلت پائی جاتی ہے جو کہ صحت بخش اور خوش اور ہر زندگی





**FIESTA FRUIT COCKTAIL.
A PARTY IN YOUR MOUTH.**



Del Monte Fiesta Fruit Cocktail is a delicious, fresh, and colorful mix of sweet pineapples, crunchy papaya, juicy cherries and chewy nata de coco which make a healthy snack for the whole family



پالک کھایا کیجئے، یہ خون پیدا کرنے والی سبزی ہے اور یہ ہے ماہر حسن بھی

پالک دنیا بھر میں کثرت استعمال کی جانے والی ایک سبزی ہے۔ خوشنما ہرے پھل والی یہ سبزی بے شمار
وٹامنز اور معدنیات پر ہوتی ہے۔ گجرات اور گجرات کے مقابلے میں پالک میں زیادہ مقدار
میں پایا جاتا ہے۔ یہ دوسری سبزیوں سے زیادہ زود ہضم ہے۔ یہ معدے کی جلن کو دور کرتی ہے۔ لکڑی
ہے۔ اور مٹانے میں موجود آکسلیک اسید کے جسم سے نکلتی ہے۔ خشکی اور گرمی اور سوزش
مقابلہ بے حد مفید ہوتا ہے۔ مکی پالک انسان کی صحت کے لئے زیادہ مفید ہے کیونکہ پالک کو پکانے سے اس میں موجود بہت
جزا ہٹا دیے جاتے ہیں اور غذائیت کا اس پالک جو پینے انسان کو جسمانی صحت کے حوالے سے مکی ذائقہ
یہ مہاتی کا شکاری کے ذریعے حاصل کی جانے والی پالک ہیں۔

یہ سبزی صحت کے امراض اور بڑے جراثیم سے بچانے والی ہے

امراض سے بچاتی ہے۔ پالک میں پایا جانے والا وٹامن B12 سے کس
مہرین کی حفاظت کرتا ہے۔ اس میں موجود قدرتی اجزاء کی خاصی مقدار
خون کے سرخ خلیات بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ یعنی یہ خون پیدا کرنے
والی سبزی ہے جس کے ساتھ استعمال سے انسان Anemia میں مبتلا
نہیں ہوتا۔

اس میں موجود آئرن سے انسان دوزوں کے درجے تک سکون حاصل کرتا
ہے۔ پالک آپ کے جسم کے نشوونما (ہارمون) کو صاف کرتی ہے اور خون میں
شکر کی سطح کو برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ پالک انسان سے مکی بھرپور
سبزی ہے۔ اس کا جوس سوزشوں سے خون بننے کا بہترین قدرتی علاج ہے۔
اس سبزی میں موجود فولک اسید اور اسٹی آکسید ہیکس جیسے جسم میں خون کے
پلازما میں پائے جانے والے Amino Acid کو متوازن کرتے ہے۔ خون
میں اس جزو کے بڑھ جانے سے دل کے دورے کے امکانات بڑھ سکتے
ہیں۔

پالک میں موجود وٹامن B12 اور کیریونوٹائڈ زینک سے متعلق مکی مسائل
جیسے کہ شب کواری (رات کے وقت نقرہ آنے) کے تدارک میں مدد دیتا
ہے۔

پالک میں فائبر بھی پایا جاتا ہے اس لئے اس کا بیڑا استعمال معدے کے
مسائل مثلاً قویج کا اورم (بڑی آنت کے افعال بگڑنے) ، السر، ہائیس کی خرابی
اور قبض اور کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ہڈیوں کے بھرپور سے پن کی حفاظت اور



کرنے کے لئے پالک کھانا مفید ہے اس میں وٹامن B12، کالسیئم، فوسفور
نہیں ہونے دیتا۔ اس سے انسان کی ہڈیوں کی صحت مند اور مضبوط رہتی ہیں۔ یہ
ہڈیوں میں بھی مفید ہے اور اس سے غذا صحت سے بھرپور سبزیوں میں بننے
والی خوراک کے لئے بے حد مفید ہے۔

پالک آپ کی ماہر حسن بھی ہے

اس کا استعمال انسانی جلد کی خواہشوں کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا
ہے۔ یہ جلد کو نرم، ہلکا اور صاف دھواں رکھتا ہے۔ جراثیم اور مکیاتوں اور
لنگی ہوئی ہند سے بچانے کے لئے ہر روز ایک گلاس پالک کا تازہ جوس
پنی لیا جائے تو اس میں موجود آکسلیک اسید ہیکس آپ کی جلد کو چمکدار اور
ہائڈریٹ رکھنے میں مدد کرتے ہیں اور آپ کو اشنی اجنبی کریموں اور اسٹین
ڈیک کی ضرورت کم ہی پڑتی ہے۔

صحت مند بالوں کے لئے

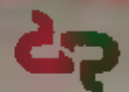
ہلکا ہاری خصوصیت کا اہم حصہ ہوتے ہیں۔ اس سبزی کا استعمال بالوں کو صحت
مند و پرکشش اور چمکدار بنانے میں مدد دیتا ہے۔ اگر آپ سے بال روکنے،
پتے اور بے رونق ہیں اور سر پر خشکی بھی رہتی ہے تو اس کا ملائہ میسائی بھڑ
تاک سے نہ کیجئے۔ ہڈیوں میں چار سرنیا ایک گلاس پالک کا جوس پی لیا کریں
اس میں موجود وٹامن B12 بالوں کی نشوونما کو متحرک کر دیتا ہے اور ان کو
میں بھرپور اور چمکدار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔




Phool

Super Kernel
Basmati Rice

*Distinctively
Aromatic!*



A.R. FOODS (PVT) LTD.
 32-33 Industrial Triangle Estate, Kahuta Road, Harnak, Islamabad, Pakistan
 Tel: +92 51 4490471-4 (4 Lines) Fax: +92 51 4491117
 e-mail: ar@arfoods.com.pk www.arfoods.com.pk

Since 1970



/Phool.pk



SHOP ONLINE
<http://arfoods.com.pk>

FOR RECIPES
 Type <Phool>
 and SMS to **8227**





دلیہ کھائیے اور دلیے سے پائیے حسن بھی ادا کارہ و ماڈل صنم سعید کے بیوٹی ٹیپس



صنم سعید کی بیوٹی ٹیپس کے لئے آپ کی مشورہ دیتی ہیں؟
ازکارہ میں خود کرتی ہوں وہیں اپنی پرستار بہنوں کے لئے تجویز کرتی ہوں۔
آپ فیس کا انا، بلدی اور میوں کا رس ملا کر، اگر بھون نہ ہو تو ری ایک
چائے کا بیج ملا کر دس سے پانسو اونس سے اسکریننگ کر لیجئے پھر دیکھئے
آپ کے چہرے پر کیسے کھائیں آتا، یقیناً یہ فطرتی اجزاء آپ کو میک اپ اور
کرنے کے لئے بھی بہت مدد تک مدد دے گا۔ کم ٹرم میں تو بیوٹی میک
آپ کے بعد اپنا خیال اسی طریقے کے پیکٹوں سے کیا کرتی ہوں۔

ناشنے میں دلیہ میرا پہلا انتخاب

پھنی کے دن کی ہوت اور ہے لیکن عام دن میں میرا مشورہ دے دینا ہوتے
ہیں۔ نیس ڈائٹنگ پدتی رہتی ہوں۔ کبھی ان میں Nits تو بھی فرمیں ملائی
کرتی ہوں۔ نیس تازو کھجور، انجیر یا ہوا شامل کر لیتی ہوں۔ یہ بہترین
فائبر ہیں اور دودھ کا گلاس نہ پیا جائے تو ہالے تک ایک پورشن دودھ میں
دلیے کی صورت میں آسانی سے لیا جاسکتا ہے۔ دلیہ دن میں دھاتا۔
اسے جانے سے بہت دور بعد بھوک لگتی ہے۔

بھائی ہیں آپ بھی پڑھئے۔
کدو، پھل، لپتو، اس سے پنی ٹس ہال کر ہلی خٹک کر کے ٹھنڈا کر بیج
جس کی لئے کدو، پھل، لپتو، اس سے پنی ٹس ہال کر ہلی خٹک کر کے ٹھنڈا کر بیج
بلکے پاقوں سے رگڑنے۔ خشک جلد شروٹ سے ہو یا کسی بیماری کے علاج
کے دوران دواؤں سے رگڑنے کی وجہ سے خراب ہونے لگے ہوں، لکے کا امین
بہترین ہے جو مسالوں میں موجود، دلیہ، زرات اور سیل کیل دور کر دیتا
ہے۔ رگڑنے سے جلد کی لامیت اوست آتی ہے۔

بار بار برس سے پد لے جلدی امراض، اور کرنے کے لئے استعمال ہوتے پد
آرہے ہیں۔ جلد کا زخم، آجڑ بھائی کیل سے نکل لیا، دو با کوئی انٹیکشن، دور
دہوں میں مانع غلبہ نی اور انٹی انٹیکشن پتھر کی منظر پائے جاتے ہیں۔

اسکریننگ سے کیا فائدہ ہوتا ہے؟

سورسوں کی کھرائی تک صفائی کر کے جلد کو کھار بیٹھے کے علاوہ ٹیکے
سے بچاتا ہے۔ جلد کھر دہی نہیں رہنے دیتا اس لئے اسے
Pore-fighter کہا جاتا ہے۔

جلد انسانی جسم کا اہم ترین حصہ ہے۔ ہم کیسے پہننے میں لیا کھاتے ہیں یا نہیں
رہے ہیں یا نم زدہ اور احساس اور بریج کا اثر برا اور مست جلد پر مرتب ہونا
ہے۔ ہر روز لہا لہا یا دن میں چند بار بیوٹی سوپ سے پیو اور گرون کا
دھو لہا کافی نہیں دوتا۔ نو جراثیمی جلد تو آتا، دلیہ ہے لیکن جوئی 0 کے
مشرے میں آپ داخل ہوتی ہیں جلد ہر موسم، غذا، احساس اور آپ کے
طرز زندگی کے مثبت اور منفی اثرات قبول کرتی ہے اور احساس ہوتی چلی
جاتی ہے تب آپ کو صرف پھر سے ہی کاٹیں پورے بدن کی جلد کی
اسکریننگ کرنی چاہئے تاکہ آپ کی جلد کے مسائل تک کھرائی میں صفائی
دوستے۔ ہمارے نیس ویشن کی دنیا کی نامور سنی صنم سعید نے آپ کے
لئے بطور خاص اپنا آرمور ڈھانکنا لیا ہے۔ وہ بھی آپ میں سے بہت سی
خواتین کی طرح اس خیال سے متفق ہیں کہ جلد پر ہم سے کم کیسیائی اجزاء،
دلیہ کر نہیں لگانی چاہئیں۔

صنم سعید اس وقت حمیز، نیلی وین اور ماڈلنگ کی دنیا کا ورنشیا ستارا
ہیں۔ آپ جازس تو بھتے ترین اور وچ اول کے Spn سے فرجنٹ لے سکتی
ہیں لیکن سبک آپ سے پہلے دوسروں کی سے کھینز تک اور اسکریننگ کا ایک ڈھانکا



THE LANGNESE SPECIALTY RANGE. SPECIAL IN ITS OWN WAY.

ACACIA HONEY

ACACIA IS MADE FROM NECTAR COLLECTED OUT OF ACACIA TREE BLOSSOMS WHICH PRODUCE A HONEY THAT IS REMARKABLY CLEAR AND PURE.

FOREST HONEY

OUR EXQUISITE FOREST HONEY HAS A TANGY, AROMATIC, AND FULL-BODIED TASTE. IT IS THE STRONG CHARACTER OF THIS SCRUMPTIOUS NATURAL PRODUCT WITH ITS DARK COLOUR AND VISCOSITY THAT MAKES HONEY COLLECTED IN THE FOREST SO POPULAR.

ROYAL JELLY

ROYAL JELLY IS THE FOOD OF THE QUEEN BEE, IT IS RICH IN VITAMINS, MINERALS AND AMINO ACIDS, IT IS A VERY RICH HONEY WHICH PROMOTES ENERGY AND HEALTH.

BLACK FOREST

BLACK FOREST HONEY HAS A NATURAL DARK COLOUR WITH A SILKY LUXURIOUS TASTE. IT COMES FROM THE BLACK FOREST IN GERMANY WHERE FLOWERS ARE UNAFFECTED BY URBANIZATION.

LINDEN HONEY

LINDEN HONEY HAS A STRONG, FRESH TASTE. THE BEES COLLECT THIS HONEY FROM THE FRAGRANT LINDEN FLOWER.



Langnese

اگر زیادہ شکر استعمال کرنے پر ٹیکس لگ جائے تو... شکر کا استعمال کریں آدھا

WHO نے جانتے کہ یومی مجموعی بیوریوں سے استعمال ہر فرد 100 لیٹر شکر پر مشتمل ہونا چاہئے تاہم بہترین چہل قدمی ہے۔ تجربہ کار گروہ عدنان قمار سہیلانی شیاء پھلا وہ دہائی جن میں شکر میں بڑھتی ہے یعنی شہد شربت، پھلےں سے جوں جوں وہ ان سے روکے میں جو قدرتی میٹھاں ہوتی ہے اس پر بھی اس حد کا اطلاق ہوگا۔

بہتر دوتے ہیں اور وائٹ کسی شراب دوتے ہیں۔ یوں تو صحت پر شکر کے منفی اثرات سے ہارنے میں ہزاروں پھلے سے ہمراہک اٹکا، ہیں لیکن اس کی روک تھام کے لئے سنجیدگی سے کوشش نہیں کی گئی۔ یہ بڑے وقت گزر رہے ہیں کہ برطانیہ میں اس وقت ہر چار میں سے ایک باقی غذا کو بچے ہو رہا ہے۔

پاکستان نیز کسی بہتر حال زحمتی کم ہے۔ امر کے نسوہن منظر میں فریبہ اور زہر و نمک اور نمک میں نظر آتے ہیں اور انہی کی وجہ سے فی ملکوں کی صحت کو نقصان لگاتی رہی جو بھر بڑا وقت گزرا ہے۔

شکر استعمال کرنے پر ٹیکس بھی لگا دیا جائے لیکن امریکہ WHO کی تازہ ہدایت پر ٹیکس کرتے ہوئے بعض اشیاء کے استعمال کو بند کر دیا اور اس کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ اقوام متحدہ کی طبی تنظیم نے والدین کو مشورہ دیا ہے کہ وہ اپنے بچوں کو جھاگ و شیر دہانے لہذا فرنی ڈرنکس نہ پلائیں کیونکہ ان میں شکر کا مقدار زیادہ ہوتا ہے۔

لندن کے ایک ماہر امراض قلب گراہم تیلک کو پھر نے کہا ہے کہ ہم اپنی غذاؤں میں دہانے والی شکر کماتے ہیں وہ آہستہ آہستہ تھیر مشورہ ہی میں سے نہیں انسانی شکر فریبی میں جتا کرتی ہے۔ اس سے ٹوگ، کھپ، نوڈل، پٹلیس کا

دہانے میں رکنے والے ایک بالغ فرد کو پورے دن میں 50 کلوگرام شکر استعمال ہونی چاہئے۔ 50 کلوگرام حساب ہے 100 کلوگرام حصہ یا یہ مقدار پائے کے پھولوں کے برابر ہے لیکن بہت سے ماہرین کہتے ہیں کہ 100 فیصد شکر استعمال کرنے کی اچانک و بڑھتی ہے کیونکہ انہی شیاء کے استعمال سے دہانے میں دہانے کی طرح کھیل واپس لائے۔ اور ان کے خیال میں بالغ افراد دن بھر میں زیادہ سے زیادہ 1 پائے کے شکر کی مقدار میں سفارشات لے سکتے ہیں کیونکہ انہوں کو شکر سے زیادہ سفارشات نہیں ملنی چاہئے۔

برطانیہ کی تحقیق کے مطابق فریبی کے استعمال سے بچاؤ کے لئے دیکھا ہے کہ

100 گرام ذہن چاہئے تاہم اسے بان امریکہ اور یورپ میں دہانے کی مقدار اس کی چار سے مختلف بھی لگائی میں شکر کی مقدار میں اس میں کمی کرنی ہے۔

شکر کی مقدار	اشیاء کے خورد و نوش	شکر کی مقدار	شکر کے خورد و نوش
7 پائے کے شکر	3,000ml کے کین میں	6 پائے کے شکر	تیار ہونے والے 250ml کے براب
7 پائے کے شکر	150 گرام میں	6 پائے کے شکر	شکر کی چینی 100 گرام کے ریکٹ میں
7 پائے کے شکر	250ml	4 پائے کے شکر	شکر کے تین لٹریں اور دو پائے کے شکر
7 پائے کے شکر	200ml کے تین میں	3.5 پائے کے شکر	اسی سے پھولوں 250 گرام کا اسٹیٹ
10.5 پائے کے شکر	جو لیٹریں 250ml	6 پائے کے شکر	سب
		8 پائے کے شکر	شکر کے شراب میں چھانوں کے استعمال میں

غرض شکر اور شکر سے (کاربن ڈائی آکسائیڈ) اور لٹریں صحت کی دشمن لگاؤں میں ہیں چنانچہ ہر شخص کو اس سے اجتناب کرنی چاہئے۔



ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزر کی سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزر کی سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



ڈالدا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بنا سپی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں _____

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____



فون (ٹول فری)، 0800-32332، پتہ، P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
www.daldatafoods.com، ای میل، dalda.advisory@daldatafoods.com، ویب سائٹ

Real

European Spreadable Butter



Bring the real taste home

Available at
Neheed Supermarket

Now it's time to...
Emborg



آج کیا پکائیں؟



1. دال ماش اور مگس کا سالن

2. بیکڈ چکن اور اسپاگنی باگرت

3. اسٹنڈ کھیرا سالاد

4. مٹن کیک اور اپیل ماس

5. بیسٹ چکن سالاد

6. بیف مڈرائس بانڈنی

7. چکن شامی کباب اور پزیرا

8. آدھار مٹن پزیرا

9. چکن اور گرنلڈ پوٹو

10. کالی کٹ سیٹ کیک

11. آدھار مٹن پزیرا

12. عربک شیش کباب

13. آدھار مٹن پزیرا

14. آدھار مٹن پزیرا

15. آدھار مٹن پزیرا

16. دال ماش اور مگس کا سالن

17. بیکڈ چکن اور اسپاگنی باگرت

18. اسٹنڈ کھیرا سالاد

19. مٹن کیک اور اپیل ماس

20. بیسٹ چکن سالاد

21. بیف مڈرائس بانڈنی

22. چکن شامی کباب اور پزیرا

23. آدھار مٹن پزیرا

24. آدھار مٹن پزیرا

25. آدھار مٹن پزیرا

26. آدھار مٹن پزیرا

27. آدھار مٹن پزیرا

28. آدھار مٹن پزیرا

29. آدھار مٹن پزیرا

30. آدھار مٹن پزیرا

31. آدھار مٹن پزیرا

32. آدھار مٹن پزیرا

33. آدھار مٹن پزیرا

34. آدھار مٹن پزیرا

35. آدھار مٹن پزیرا

36. آدھار مٹن پزیرا

37. آدھار مٹن پزیرا

38. آدھار مٹن پزیرا

39. آدھار مٹن پزیرا

40. آدھار مٹن پزیرا

41. آدھار مٹن پزیرا

42. آدھار مٹن پزیرا



Brighto

Inspired by Nature

کیچپ

کافی

انک

... ایک ہاتھ کی شوری پر!

... جیسے داغ ہونے کی نشانی نہیں

دیواروں سے ضدی داغ ہٹائے... پنا رنگ اڑائے!



کیچپ، انک اور کافی
جیسے داغ ہوجائیں صاف!

Brighto

[brighto.paints](https://www.brighto.paints) | www.brightopaints.com | Toll Free 08000 1973

LAL Saatchi & Saatchi



ہیلتھ
اسپیشل

تل کے لڈو / چین کیک و دال پل ساس

اجزاء

- مغیہ تل ایک پائی
- شہد دو ٹھکانے کے بیج
- چین دو پونے کھانے کا بیج
- دالا اولیو آئل ایک چائے کا بیج

ترکیبے

- صاف خشک فرائنگ چین میں تل کو ہلکی آگ پر جھون کر پلٹ میں نکال لیں
- پڑھیں کہ کبھی بھی آگ پر نہ ہونے تک جھون کر پلٹ میں نکال لیں
- جب تل پلٹ سے ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے شہد ڈالتے جائیں اور پلٹ سے نکال لیں
- فرائنگ چین میں دالا اولیو آئل کو ہلکی آگ پر پڑھیں اور اس میں تل کا کچھ ڈال کر مالتے دو سے دو سے تین منٹ میں پلٹ سے نکال لیں۔ مٹیوں سے لے کر اس شہر کو صرف گرم کرنا ہے پکا کر نہیں ہے
- پالے میں نکال کر ٹھنڈا ہونے دیں، پھر ہاتھوں میں لے کر پھونکے ہوئے لڈو بنائیں

پریزنٹیشن

اس کو ڈبے میں ڈبہ کر ڈھنڈا کر لیں اور اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کریں
تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: دس سے دو دھرو

اجزاء

- دالا اولیو آئل دو پونے کھانے کا بیج
- تین ہاضمی پائی
- تین ہاضمی پائی
- دو پونے کھانے کا بیج
- دو پونے کھانے کا بیج
- دو پونے کھانے کا بیج

ترکیبے

- آٹا، میدہ اور نمک کو بڑے پالے میں اس کراٹیکلرک ڈیز سے پھینٹیں۔ پھر ان میں لٹھو سے پھینٹیں اور اس میں نمونہ تھوڑا کر کے آٹے کا کچھ ملائیں
- پھر اتار دو اور شامل کریں کہ پلاسٹک سے ڈال دینا ہے۔ ان اسٹک فرائنگ چین، پلٹ پر پکا سا گرم کریں اور اس میں ایک کمانے کا بیج ڈال دینا اولیو آئل ڈال کر پلٹ میں پھیلا لیں
- آگ میں پائی آگ سے کچھ پھینکا کر ڈال دیں اور ہلکی آگ پر پلٹ سے پھینک لیں
- کینڈی پلٹ پر پڑھیں پھر پلٹ میں نکال لیں۔ مارتے چین کیک لپٹ کر لیں سے نکالیں
- جب کو صوب پلٹ پھینکا سمیت پکھیل کر پھونکے نکالیں اور اسے پھونکے ماس چین میں ڈال کر پلٹ پر رکھ دیں۔ تین سے چار تھانے کے بیج پائی ڈال کر ہلکی آگ پر پلٹ سے پھینک لیں اور ان میں براؤن شوگر ڈال کر انی دہر پکا کریں کہ اس کا شہرہ بن جائے

پریزنٹیشن

پریزنٹیشن کیک کو پلٹ میں رکھ کر اس پر تیار کیا ہو دالا اولیو آئل ماس ڈالیں اور اسے ٹولڈ کر لیں۔ ان سے پکارا اور سنڈھیت سے پھر چر پلٹ کیک کا لطف پکھیلی اور ان میں براؤن شوگر
تیاری کا وقت: دس منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: پانچ سے چھ دہر

نوٹ: بدہنوں ترکیب ماس فرمائش ہر ڈیٹس کے مریضوں کے لئے دینی پاری ہیں



ہیلتم
سیٹل

چکن کلی پھلیوں کے ساتھ

اجزاء

تین سے چار عدد	تین سے چار عدد	آدھا کلو	چھن
بلدی	بلدی	چار سے پندرہ	سبائے پیسیاں
آدھا لیٹروں	آدھا لیٹروں	حسب ذائقہ	ننہ
ایک چائے کاشی	ایک چائے کاشی		
ایک چائے کاشی	ایک چائے کاشی		

ترکیبے

- چھن کو صاف وغیر کر کے، دوے لہسن اور زبرد کے ساتھ ڈالڈا اولیہ آگل میں بھونیں، پھر اس میں تین پہلی پانی ڈال دیں۔
- درمیانی آئی پر پکاتے، دوے حسب اہل نئے کے تو اس میں، دوئی کئی، دوئی بیاز، نمائے، دوئی کافی سرخ، الال مرچیں، بلدی اور مٹیا ڈال دیں۔
- پکائیوں کو دھو کر تھیل میں اور ان کے نشین سے پار گل سے کر لیں۔ چھن کو پندرہ سے تین منٹ پکانے کے بعد اس میں پھلیاں ڈال دیں۔
- کئی آئی پر پکائیوں کو پکائیں اور پھلیاں ان میں طرف مل جائیں۔

پریزنٹیشن

اس آئی میں، دوئی، تازہ، پھلیوں کے، نم، یہ مذاقیت نمروئی دوش سب کے لئے، دوڑوں ہے۔ نم و صاف بلدی پر ہنر اور دل کے مرینوں کے لئے، دو پھلیوں کی پھلیاں جگہ مصلیٰ کے ساتھ بنائی جائیں تو بہت عمدہ، دوئی ہیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

ڈالڈا

کادسترخوات

سیٹل

کھیرا سلاو

اجزاء

آزمن پانی	سفید ادویا	دو سے تین عدد	کیرے
ایک چائے کانچ	تین دوئی کالی مرچ	حسب ذائقہ	نمک
آدھا چائے کانچ	پیشی	ایک چائے کانچ	لہسن پیاز
دو کھانے کے چمچ	لہسن کاروں	100 گرام	پھن
آدھی چائ	دہی	آدھی چائ	مل
دو کھانے کے چمچ	نمک دو دو ٹکا پاؤڈر	ایک عدد	کابو
ایک کھانے کانچ	ڈالڈا لہو آئل	دو کھانے کے چمچ	نخش
		ایک عدد	بب

ترکیبے

- حسب ذائقہ دھوا کر اس کے تلی چمکے کٹ لیں اور چمک لیں۔ تیار اور تیار ہلکا ہلکا ڈالڈا ڈالیں اور پانی لیں
- آدھ چائے کانچ میں نمک، پیشی، لہسن اور آدھا چائے کانچ کالی مرچ ڈال کر ملا لیں اور اس میں دہی اور 100 گرام پاؤڈر شامل کریں
- کابو اور بب کے پھولے ٹکڑے کر کے اس میں ڈال دیں اور ساتھ ہی نمکش اور پیاز لہو آئل ڈال کر اچھی طرح ملا کر فریج میں رکھ لیں
- تھکن لی پودنی پونیاں کر کے اس پر لہسن نمک اور کالی مرچ لگائیں اور اسے ڈالڈا لہو آئل میں تیار کر کے فریج میں رکھ لیں

پریزنٹیشن

اسے تلی پونیاں، کابو اور بب میں رکھیں اور تیار کر کے ڈالڈا لہو آئل میں لہسن اور پیاز لہو آئل ڈال کر اچھی طرح ملا کر فریج میں رکھ لیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ پکانے کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ افراد: پانچ سے تیرے کے لئے

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ پکانے کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ افراد: دو سے تین کے لئے

اسٹیمڈ فشر

اجزاء

پھلی کے تیلے	آدھا کبوتر	پیشی	ایک چائے کانچ
نمک	حسب ذائقہ	بہری مرچیں	تین سے چار عدد
اورک	تین چائے کانچ	لہسن کاروں	آزمن پانی
لہسن	تین سے چار ٹکڑے	برادھیا	پار کھانے کے چمچ
دہی پور	دو عدد	ڈالڈا لہو آئل	ایک کھانے کانچ

ترکیبے

- پھلی کے تیلوں کو صاف دھو کر خشک کر لیں اور پھل اور کھن کھانے کے چمچ لہو آئل میں لہسن اور مرچیں مل دیں
- دو کھانے کے چمچ اور ایک لیٹر دہی اور کبوتر پھلی میں رکھیں اور اس پر پھلی کے تیلے لگ کر کھانے میں لہو آئل ڈالیں
- پانی پر کھوبڑے ڈھک کر دہی سے پار دھت پھلی میں اور جو لہو آئل سے بڑھیں
- اس میں پکانے کے لئے ایک بیوں میں پار کھ لگا دو اور اس اور اورک ڈال کر اس میں پار کھ لگائی دہی بڑی پکانے پھلی لہو آئل میں کاروں نمک اور پانی ڈال کر دس سے تین منٹ پکانے

پریزنٹیشن

پھلی کے تیلوں کو صاف دھو کر خشک کر لیں اور پھل اور کھن کھانے کے چمچ لہو آئل میں لہسن اور مرچیں مل دیں

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور
- ✦ ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



راجھا کدو

ہیلتھ اسیشنل

گھانے کے بیج
پورے گھانے کے بیج

دالدا کدو
دالدا کدو

چار سے چھ
یک چائے کا کٹائی
آدھا چائے کا کٹائی

تین سے چار
ایک سے دو
بدری

تین سے چار
ایک سے دو
آدھی روٹی

انہیں کے
پاز
ٹماٹر کا پیسٹ

دوڑھ پائی
آدھا کدو
حسب ذائقہ

اجزاء

دالدا کدو
دھان
نمک

ترکیب

- پاز کو پارسیکات میں انہیں کے جوڑیں اور کھل کر رکھیں۔ دالدا کدو کو دو ٹکڑے پائی میں بھجوا کر رکھیں۔
- پھر دالدا کدو اور پائی کو پیسٹ بنائیں اور پیسٹ کو دھان کے پیسے کے ساتھ لیس
- پھر اس میں دالدا کدو اور پائی کو لیس کر رکھیں اور اس میں پاز اور لال مرچوں کو آمیزہ فرمائی کریں۔
- اس میں زبردست اور بدنی ڈال کر پائی کو چھین دیتے ہوئے فرمائی کریں۔ پھر پیسے کو دھان کے پیسے کے ساتھ لیس
- دھان کے پیسے کو آدھ میں اٹلی ہوئی پازوں کو لیس اور پازوں کو آمیزہ چھڑک کر دھان کے پیسے کے ساتھ لیس

پہرینٹیشن

نہایت کم ہاش میں نکال کر دھان کے پیسے کے ساتھ لیس کر کے پکھنوں کے ساتھ چھین کر لیں۔

تیارنی کا وقت: آدھا گھنٹہ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: تین سے چار کے لئے



پکن مشاں اسباب و وپاستا

اجزاء

پکن	آدھ کلو	اورنگ	روالچے کا ٹکڑا	پنا: باناریل	چار لٹاں تیل	پودینہ	آدھی پیالی
چنے کی وال	آدھی پیالی	سین کے جوئے	پار سے چھ عدد	انڈے	۱۰ عدد	گھون کاہن	آدھی پیالی
پاستا	200 گرام	پونز	تیل عدد	بری سریش	پوستہ عدد	ذائقہ کنگ آئل	حسب ضرورت
تک	حسب آنت	سفید زیرہ	دو ٹکڑے تیل	برادھنبا	ایک پیالی		

ترکیبے

- پکن کو ایک سے دو روٹے ہین کے ساتھ بال کہ پختی میچہ کر لیں اور گوشت کو ہڈیوں سے الگ کر لیں
- زرد اور ناریل کو ہین کے جوڑوں کے ساتھ پکا سا بھون لیں، پھر اس میں برادھنبا، پودینہ، برنی سریش اور گھون کاہن کا رس ڈال کر باریک پختی میں لیں
- چنے کی وال کو دھو کر ہلک کر لیں، پھر ایک پہاڑ اور باریک کئی، دو فی ادک کے ساتھ پختی میں ڈال کر ہاں لیں۔ جب وال گنے پرا جائے تو چکن اور آدھی پختی ڈال کر اچھی طرح بھون کر چولہے سے انا لیں
- پختی کا تیل چھٹا، بونے پر پھیں کہ ہنگ اور دو دن سے شامل کر لیں اور ان کے پھولے پھولے کہاب: بنا کر ذائقہ کنگ آئل میں سریری فرائی کر لیں
- پاستا کو تک ٹے پانی میں ابال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہاویں۔ پیلے: دو سے فرائی پکن میں دو کھانے کے تیل ذائقہ کنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں پختی ڈال کر اچھی طرح بھونیں جب تیل ٹیلجہ: دو سے پرا جائے تو اس میں ابلا: دو پاسنا ڈال کر اچھی طرح ہاں اور پرا بے سے انا لیں

پریزنٹیشن

پاستا کو ٹیلر میں نکال کر اس پر مشاں کہاب کو خوبسورتی سے سجائیں

تیاری کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



ہیلتھ
اسپیشل

بیکڈ چکن وواسپاسی یورٹے

ترکیبے

- چکن بریسٹ کو ساف، چھو کر اس میں دونوں طرف سے گہرے کٹ لگیں۔ اسی اور زبرد بھون کر پیس لیں
- دہن میں لہسن، ٹمک، لال مرچ، دھنیا اور زیرہ ڈال کر ہلکا سا پھینٹ لیں اور اس میں چکن بریسٹ ڈال کر آدھے گھنٹے کے فزیج میں رکھ دیں
- اودن کو 180°C پر گرم کریں اور بیکنگ ٹرے میں ڈالڈا کو ٹک آئل لگا کر اس میں چکن بریسٹ اودن سے نکال کر تھوڑی دہن سے چھپس ہنٹ کے لئے بیک کر لیں، اور میاں میں ایک سرچہ پیت، اس میں ناک، اور سوزی طرف سے بھی اچھی طرح بیک ہو جائے
- اودن سے نکال کر چکن کو برفائیٹک ٹین میں ڈالیں (اس میں وہ کھانے سے بچ ڈالڈا کو ٹک آئل لگا کر گرم کریں) اور اوپر سے سائبریا ہوا کی ڈالڈا ہر دم پر رکھ دیں

پریپریٹیشن

ڈال سے پارہ سے سائبریا ہوا کی ڈالڈا ہر دم پر رکھ دیں

اجزاء

چکن بریسٹ	تین سے چار ہندہ	کئی: بٹی لال مرچیں	وزیرہ کھانے کا بیج
ٹمک	حسب ذائقہ	ٹائبر دھنیا	ایک کھانے کا بیج
پھاہ لہسن	دو کھانے کے بیج	سفید زیرہ	ایک کھانے کا بیج
دہن	زیادہ پانی	ڈالڈا کو ٹک آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
بیکنگ کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: چار سے پانچ کے لئے





چکن بھیرے بینگن

ہیلتھ
ایپیل

اجزاء

انڈی پیالی	ایلی کا گودا	دو کھانے کے کچھ	پسا ہوا ہریل	دو ہندو درسیانی	پیاز	آدھا ٹی	چکن
چند پتے	کڑی پتے	ایک کھانے کا کچھ	ناریت و حنبا	دو کھانے کے کچھ	شکاش	تین سے چار بندو	مغز بینگن
آدھی پیالی	ڈالڈال کو آدھ کل	ایک کھانے کا کچھ	سفید سرود	دو کھانے کے کچھ	دو ٹمک پھلی	حسب ذائقہ	ٹمک
		ایک کھانے کا کچھ	نئی ہوئی ایل مرچ	دو کھانے کے کچھ	تلی	ایک کھانے کا کچھ	اوبک اسپن ہاروا

ترکیبے

- پیاز کو تیل میں پروکھو پھیر کر سینگ میں۔ وٹیا، ذریعہ، شکاش اور دو ٹمک پھلی کو تیل پر بھون لیں اور پونے سے تارستے ہوئے اس میں ناریل بھی ملا دیں
- ان تمام پھیرے ہوئے ٹمک، سسالموں کو گرائینڈر میں باریک چھین لیں پھر انھیں پیاز کے ساتھ بینڈر میں ڈال کر بائند کر لیں
- انہی بینڈر کی چکن کو سساف و حنبا رکھ لیں، یہیں میں ڈالڈال کو آدھ کل گرم کریں اور اس میں کڑی پتے اور دراک لسن ڈال کر فرنی کریں، پھر اس میں چکن، ٹمک اور ایل مرچیں ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- ہینڈ کھا، ہا، سساف اور ڈالڈال کو ملا لیں اور پھلی انچ پر ڈھک دیں۔ جب چکن کھنے پر آجائے تو اسے نکلائی کے پیچ سے کھل لیں
- بینگن کو سساف، حنبا اور اس کی ڈھنی ہتھ میں پکڑتے ہوئے اس کی دوسری جانب سے کراس کٹ لیں۔ ہر بینگن میں چنگلی نمبر ٹمک چھڑک دیں پھر اس میں تار کھیا، ہا چکن کا پھر بھر کر اچھی طرح و با کر بند کر دیں
- تیل میں پائی رہ جانے والی چکن میں بینگن کو رکھ کر ہلکی فرنی پر پروکھو دیں۔ جب بینگن کھنے پر آجائے تو اس پر ایل کا گودا ڈال کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن

ان مزیدار چکن جھرتے بینگن کا ایلا ہوئے پواوں کے ساتھ پیش کریں

تیاری کا وقت: چند دست کیس منٹ پکانے کا وقت: تین سے بیستیس منٹ افراد چار سے پانچ کے لئے



پزایاٹس

اجزاء	مقدار	تعداد	نوع	تعداد	نوع	تعداد	نوع
میرہ	۱۰	۱۰	کئی ہوئی لال مرچ	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
نمک	۱	۱	کالی مرچ مدہنی نہیں ہوئی	۱	۱	۱	۱
پھن	۱۰۰	۱۰۰	نارنجیت	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰

ترکیبے

- بغیر ہڈی کی پھن کو دھو لیں، چمک دوئے ہنسن اور اوکھی پہاڑی پانی کے ساتھ اتنی دہرا ہائیں کہ اچھی طرح گل جائے اور پانی خشک ہو جائے۔ نکڑی کے بیج سے کھینچتے ہوئے پھن کو پودے سے اتار لیں
- فرائنک بین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا لویو آئل میں پھن کو ڈنک اور کئی ہوئی لال مرچوں کے مائیکرو فرائی کر کے نکال لیں
- گرم ہودہ میں فیئر اور پھن ڈال کر ڈنک کر رکھ دیں۔ میدے میں ڈالڈا لویو آئل اور تھیرے والا دھوا کر اچھی طرح لیں
- پھر اس میں فرائی کی ہوئی پھن، کالی مرچ، نمنا اور پیسٹ اور کش کیا ہوا بیج ڈال کر کوئد لیں۔ ڈنک کو گرم چمک پہ پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- اوون کو 180C پہ پندرہ سے بیس منٹ گرم کر لیں اور گندھے سے میدے کی روٹی میں کر چھوٹے چھوٹے پونڈرنگلے کاٹ لیں
- پھن کی ہوئی اوون گندھے سے ہی رکھ کر انھ سے ہی منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن

اوون سے نکال کر اوپر سے مسبہ ہنسن باریک کئی ہوئی خشک مرچ، مشرہ اور زینون سے سجھا کر شام کی چائے پر مزہ لیں
تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: آٹھ سے دس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



تجربہ سہاویہ اطلالہ



اجزاء	مقدار
بجڑ بھکت	100 گرام
ڈاک پوٹ	300 گرام
اخروٹ	آدھی پائی
پنے	آدھی پائی
چربز	آٹھ سے دس حصے
پھنی	تھنی
مبضات	180 گرام

ترکیبے

- بادام کو فرائینڈ، منس باؤیک نہیں لیں پھراں میں پانچ سے پندرہ کمانے کے بیج چینی یا کرناٹیس اور ان میں ایک سے دو کمانے کے بیج پائی ڈالیں اور اسے ہنٹیلوں سے گوندھنے ہوئے کچان کر لیں
- پیالے میں دو کمانے میں باؤیک گنے، ہونے اخروٹ، پننے اور چربز ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور ان میں بھکت کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ڈال دیں
- دو کمانے کے بیج کھنی میں ایک کمانے کا بیج پائی ڈال کر بکلا سا پائیں۔ اسے ٹھنڈے کے پیالے میں ڈال کر اس میں چاکلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ڈالیں اور ٹھنڈے ہونے پائی پر رکھ دیں
- چاکلیٹ ٹھنڈے پائے تو اسے بھکت والے کچیر پر ڈال دیں اور پلاسٹک کے بیج سے ملا لیں
- کچیر تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پرا ڈالیں ہونٹائی سے شاکل اسٹک یا ونی پاپ کی اسٹک بکلائیں اور فرسٹا میں رکھ دیں

پریزنٹیشن

اس نڈا بھکت سے بھرچا دو اور ڈو بھکت چاکلیٹ ڈونچوں کی پائی میں ان کے پسندیدہ میوے کے ساتھ پیش کریں

تیاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ | پکانے کا وقت: تین سے چار منٹ | قعداؤ: پندرہ سے تیس عدد



ریسٹورنٹ اسپیشل

سنگاپور میں دالیں

اجزاء

200 گرام	کئی دوٹی لال مرچ	ایک اٹھانے کو بیج	ہری پیاز	10 نمک	10 نمک	200 گرام
دو پیالی	دوٹی مرچ ہری بھی دوٹی	آدھا پیالے کا بیج	کچھ	دو اٹھانے کے بیج	دو اٹھانے کے بیج	دو پیالی
ایک پیالی	شہاد مرچ	ایک نمک	10 یا سو	دو اٹھانے کے بیج	دو اٹھانے کے بیج	ایک نمک
حسب ذائقہ	دو نمک	ایک نمک	پانی کو بلب مانا	ایک نمک	ایک نمک	ایک نمک
پونہ نمک	بندہ کبھی	ایک پیالی	ماہر پونہ	ایک نمک	ایک نمک	ایک نمک

ترکیبے

- چکن کی چھوٹی ڈونٹوں کا تھوڑا سا نمک، شہاد مرچ کے پتوں کو گڑھے کر لیں۔ کاجو کو بول تھوڑے نمک سے لیں اور ہری پیاز اور بندہ کبھی کو باؤٹیک کات کر رکھ لیں
- چکن میں دو اٹھانے کے بیج ڈالو اور کھنگ آگے ڈال کر پانی میں باؤٹیک کات کر لیں۔ پھر اس میں چکن کی برٹوں ڈال کر دو سے تین منٹ تیار کر لیں اور اس میں تمام ہی دوٹی پانی میں ڈال کر تیار کر لیں
- اس میں نمک، کچھ مرچ، لال مرچ، دو نمک، اور پانی کا کچھ سا نمک ڈال کر ڈھکی طرح ملا لیں۔ انھی پیالی پانی ڈال کر دو سے تین منٹ پکا لیں اور ان میں کچھ نمک اور کچھ نمک سے تین اٹھانے کے بیج ڈال کر دو سے تین منٹ پکا لیں اور کچھ نمک سے پانی میں کھول کر کھال کر لیں۔ کچھ نمک سے پونہ نمک سے تیار کر لیں اور کچھ نمک سے تیار کر لیں
- پونہ نمک اور لال مرچ، دو نمک، اور پانی کا کچھ سا نمک ڈال کر ڈھکی طرح ملا لیں۔ انھی پیالی پانی ڈال کر دو سے تین منٹ پکا لیں اور ان میں کچھ نمک اور کچھ نمک سے تین اٹھانے کے بیج ڈال کر دو سے تین منٹ پکا لیں اور کچھ نمک سے پانی میں کھول کر کھال کر لیں۔ کچھ نمک سے پونہ نمک سے تیار کر لیں اور کچھ نمک سے تیار کر لیں
- پونہ نمک اور لال مرچ، دو نمک، اور پانی کا کچھ سا نمک ڈال کر ڈھکی طرح ملا لیں۔ انھی پیالی پانی ڈال کر دو سے تین منٹ پکا لیں اور ان میں کچھ نمک اور کچھ نمک سے تین اٹھانے کے بیج ڈال کر دو سے تین منٹ پکا لیں اور کچھ نمک سے پانی میں کھول کر کھال کر لیں۔ کچھ نمک سے پونہ نمک سے تیار کر لیں اور کچھ نمک سے تیار کر لیں

پریزنٹیشن

پلیٹ میں پونہ نمک اور لال مرچ، دو نمک، اور پانی کا کچھ سا نمک ڈال کر ڈھکی طرح ملا لیں۔ انھی پیالی پانی ڈال کر دو سے تین منٹ پکا لیں اور ان میں کچھ نمک اور کچھ نمک سے تین اٹھانے کے بیج ڈال کر دو سے تین منٹ پکا لیں اور کچھ نمک سے پانی میں کھول کر کھال کر لیں۔ کچھ نمک سے پونہ نمک سے تیار کر لیں اور کچھ نمک سے تیار کر لیں



بیف مددائی ہانڈی

ریسٹورنٹ اسپیشل

اجزاء

شمن سے چار سو	ہری مرچیں	آدھا چائے کٹنگ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک عدد مہمانی	پاز	آدھا مٹی	کھشت
آدھی کھجی	براہٹیا	آدھا چائے کٹنگ	پسی ہوئی لالی مرچ	آٹھ سے دس عدد	ٹماٹر	حسب ذائقہ	نمک
آدھی برلی	الڈا کوکنگ آئل	آدھا چائے کٹنگ	سبز پیاز	پوستے آٹھ سو	۳ بہت کالی مرچیں	ایک کھانے کٹنگ	آدھا کھن پناؤ
		ایک چائے کٹنگ	سفید زردہ	تین سے چار عدد	۳ بہت اہل مرچیں	ایک عدد	انڈے کی سفیدی
		ایک پیالی	فریش کریم	آدھا چائے کٹنگ	کئی دوئی لال مرچ	دو کھانے کٹنگ	کامیاب

ترکیبے

- پناؤ کا بال ڈیجس لیس اور ڈاؤن کو پھیل کر پناؤ ڈالیں۔ گوشت کے پھولے ڈکھولتے کر کے اسے کامیاب، کلار نمک اور انڈے کی سفیدی کے ساتھ پیریشٹ کر کے رکھ لیں۔
- پین میں دیکھانے کے لیے کٹنگ الڈا کوکنگ آئل میں ۳ بہت کالی مرچیں اور زردہ ڈال کر ڈال لیں، پھر ان میں اورک لیس اور پناؤ کو انہی طرح بھجھیں۔
- پسی ہوئی اور کئی دوئی اہل مرچیں، کالی مرچ اور پناؤ اور مہمانی اور پناؤ سے نکالیں۔ پھر ان میں پھنڈکے، دو سے نماز ڈال کر، مہمانی کٹنگ پکے رکھو۔
- دوسری طرف ڈالڈا کوکنگ آئل میں پیریشٹ کئے ہوئے گوشت کو ڈالیں اور اسے نمالے کے پھر میں ڈال دیں۔ ڈسک کر ڈالنے کٹنگ پکے رکھیں۔
- گوشت گھنے پر لاہت اس مرچوں کو ڈالڈا کوکنگ آئل میں فرانی کر کے، اچھے سے ڈکھولیں۔ کریم ڈال کر باریک کئی دوئی ہری مرچیں اور ہراؤ سفیا پھنڈک دیں۔

پیریشٹیشن

کریم، پناؤ میں کال کر سب پناؤ پناؤ یا دوئی کے ساتھ پھنڈک کر لیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ۔ پکے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ۔ افراد: چار سے پانچ کے لیے

آلو چھولے کی بھجیا

اجزاء

آلو	دو سو ۵۵ میاں	کدوئی	آدھا چائے کا چمچ
منہ پینے	ایک پھالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
ٹٹک	حسب ذائقہ	کڑی پتے	پندرہ پتے
لہسن کے بونے	دو سے تین سو	ہری مرچیں	دو سے تین سو
نئی ہیلی مال مرچیں	ایک کھانے کا چمچ	ہارڈیا	حسب پسند
میرتھائی	آدھا چائے کا چمچ	الہ اکولا آئل	چاکھانے کے چمچ
میتھی دانہ	پندرہ دانے		

چارنی کا وقت: دس سے بارہ منٹ
پکے کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ
۴ افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیبے

- آلو کو ٹائیل کر بیسے لگولے کر لیں اور چنوں کو ابل کر بھی کر لیں
- چن میں ڈالہ اکولا آئل کو گرم کر لیں اور اس میں روائی بکاوٹی میتھی، اندازہ کر کے ڈال کر پھیر لیں
- پھر اس میں ہارڈیا، ایک کھانے کے چمچ لہسن کے بونے ڈال کر سنہری بونے تک فرمائی کریں۔
- ڈال کر تھوڑے چمچ پر فرمائی کریں
- پھر ابلے ہوئے پتے اور ٹٹک ڈال کر انہی طرح لٹائیں اور ایک سے دو چھ پھالی پانی ڈال کر پختہ کر دیں
- بسب تیلے پانچے تو آٹھ چمچ لگی، اس کے ڈھک دیں، ہانچے سے سات منٹ بعد جب آلو ٹٹکے پر چائے تو کدوئی کے سب سے
- ٹٹکے چمک کھل لیں۔ باریکہ نئی ہوئی ہری مرچیں اور ہارڈیا ڈال کر دم پرتا دیں

پریزنٹیشن

اس مزیدار بھجیا کو گرم دم پور ہوں کے ساتھ پیش کریں



دجیسٹیل لڑائی

اجزاء	
200 گرام چینی	ایک پائے کا بیج
نہب ڈالڈا	ایک پائے کا بیج
نہب پکٹ (200 گرام)	آدھی پالی
ایک چائے کا بیج	وہاٹن ساس کے اجزاء
آدھا چائے کا بیج	مارجرین بکھن 50 گرام
	میدو 50 گرام
	دودھ تین پالی
	ایک پالی
	حسب ذائقہ
	ایک آٹے کا بیج
	کالی مرچ گھری ہوئی: دوٹی ایک آٹے کا بیج
	نارنگ کا پھسٹ ایک پالی
	لال مرچ گھی: دوٹی ایک کھانے کا بیج
	چلی ماس پارکھانے کے بیج
	چوں کوئی
	نمک
	نپا: دو آہن
	کالی مرچ گھری ہوئی: دوٹی ایک آٹے کا بیج
	نارنگ کا پھسٹ
	لال مرچ گھی: دوٹی
	چلی ماس
	ایک پکٹ 200 گرام
	ایک عدد روڑی
	ایک پالی
	ایک عدد چھوٹی
	پانچ سے چھ عدد
	پانچ سے دو عدد
	پانچ سے پندرہ
	نہا پالی پٹیاں
	بیر پائی گھی: دوٹی
	برکائی بائند کوئی
	لوکی
	بہن مشروس
	سیاہ بیون
	بیر لہنوں

ترکیبے

- نمک لے پانی میں ڈال دینی چھوٹی کوزہ میں تک پالی لیں اور پھلانی میں پھان کر اس پر نمٹا پانی بہا دیں
- تمام چیزوں کو باریک نمک لیں، بون ٹین سے پارکھانے کے بیج ڈالڈا لے آٹے کو ڈھکی آٹے پر ایک سے دو نمک کے لئے گرم، ہری اور پازا اور پھن کو بکا سا نرم ہونے تک فرانی کریں
- تمام گھی: دوٹی ہنریاں شامل کر دیں، نمک سے چار نمٹ فرانی کر کے اس میں نمک، کالی مرچ اور نارنگ کا پھسٹ ڈال دیں، اچھی طرح ملا کر پونے سے اس میں
- پیکرنگ ڈش کو بکا سا پھن کر کے اس پر آدھی ٹرائیا کی پٹیاں لگا لیں، پھر آدھا سبز لہن کا پھیر پھیرا کر لیں۔ بائٹ ماس ڈال کر ایل مرچ، پٹی ماس، آدھا لہن اور تمام پاؤڈر پھنک دیں
- اس ٹیل، دھرتیا، پھانیں اور آدھا فرس اور ڈالڈا لے آٹے چھنک دیں۔ پہلے سے گرم کیے: دوٹی اور ان میں 200°C پٹیاں سے پھنیں منٹ تک بیک کریں، بائٹ نمک کے اوپر سے گولڈن براؤن ہو جانے
- بائٹ ماس بنانے کے لئے۔

مارجرین بکھن کو پھونے چینی میں پھانیں اور میدو ڈال کر کوزی کے بیج سے بگی آٹے پر پھونیں۔ نمک، تھوڑا اور ڈالڈا شامل کر کے مستقل بیج چلاتے رہیں۔ کارما: ہونے پر پونے سے اس میں۔ نمک، سفید مرچ چینی اور پھیرا لیں

پریزنٹیشن

ادون سے نکال کر پیکرنگ کے کانے کو گرم گرم چینی کریں۔

تیاری کا وقت: نمک سے پھنیں منٹ۔ پیکرنگ کا وقت: نمک سے پھنیں منٹ۔ افراد: چار سے چھ کے لئے

گرولڈفش وولیمین گارلک ساس

اجزاء	
بھلی کے تھکے	آدھا کلو
تھک	مسبہ: آدھا
ولیمین کے بونے	تین سے چار حصہ
سفید سرخ ہنسی: دو ٹی	آدھا چائے کا چمچ
نہی ادنی لال سرخ	ایک چائے کا چمچ
تین ٹھکانے کے چمچ	لیموں کا رس
مسبہ: ضرورت	میدہ
آرٹو پیانی	فریش کریم
دو لیموں کے چمچ	ماربرین بائسن
دو سے تین ٹھکانے کے چمچ	ڈالڈا کوٹنگ آئل

ترکیبے

- بھلی کے تھکوں کو صاف دھو کر خشک کر لیں، اور ان پر نمک اور ادنی لال سرخ ایسی طرح کر دیں۔
- کرل بین لیموں کے چمچوں پر دو سیانی آٹیچ پر لٹکا کر تھکے سے ہیں صفت کر کے کر لیں پھر اس پر ڈالڈا کوٹنگ آئل ڈالیں۔
- بھلی کے تھکوں پر ڈالڈا کوٹنگ میڈہ پھینک کر انھیں کرل بین پر رکھیں، ہنسی ایک سے دو حصہ اور مسبہ ایک طرف سے ایسی طرح کر لیں، دو جانے تو پخت کر دوسری طرف سے کر لیں کرل کر لے کر لیں۔
- ماربرین بائسن کو پکوانے سے ساس بنیں پھر ان میں کھنکھارے میں کچے دو سے تین حصہ فرانی کر لیں پھر اس میں ایک کھانے کا چمچ میڈہ ڈال کر ہموں میں، خوشبو ڈالنے پر لیموں کا رس ڈالیں، فریسی طرح ملائیں اور تھوڑی ٹھوکانی کر کے کر بھلی کر دیں۔
- پورے سے تھوکر اس میں نمک اور سفید سرخ ساس کر دیں۔

پیریز ٹیٹیشے: سرگرم کرل نی ہونی چھی کر پخت کر لیں، کھ دیاں پورے ڈال کر پیش کر دیں۔



تیار کرنے کا وقت: پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: تین سے پندرہ منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

بیسے ہوئے انڈوں ساس

تیار کرنے کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اجزاء	
انڈے	پانچ
تھک	مسبہ: دو ٹی
پورے: دو ٹی	ایک چائے کا چمچ
آدھا	ایک حصہ
پانی	دو حصہ: دو سیانی
نہی ادنی	دو حصہ: دو سیانی
اس سرخ ہنسی: دو ٹی	ایک چائے کا چمچ
آدھا چائے کا چمچ	بھنی
ایک چائے کا چمچ	پانی اور مٹیا
ایک چائے کا چمچ	سفید سرخ
دو حصہ	بھنی سرخ
پارکھانے کے چمچ	بزا دھنبا
ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس
پارکھانے کے چمچ	ڈالڈا کوٹنگ آئل

ترکیبے

- انڈوں اور انڈوں کو باہر لے لیں، انڈوں کو سیانی سے، نہ پورے جان سے کھائیں اور احتیاط سے نہ روٹی نکال لیں۔
- انڈوں کو پخت کرنے ان میں نمک، با، یکہ ہنسی: دو ٹی ہنسی سرخ، دو کھانے کے چمچ با، یک کھانے کا چمچ اور دھنبا اور لیموں کا رس ڈال کر لیں۔ پھر ان میں انڈوں کی زردیاں شامل کر دیں۔
- ان پخت ہونے کے بعد انڈے کے ایک حصے میں پھر دو حصہ سے دوسرے حصے سے بند کر دیں۔
- پورے ہنسی: دو ٹی پانی اور ڈالڈا کوٹنگ آئل میں فرانی کر لیں، پھر ان میں زردیاں، پھانے اور ہنسی ڈالیں، پورے کے دو حصہ اور تھک، بھنی اور مٹیا ڈالیں، آٹیچ پر رکھ کر رکھ دیں۔
- جب کھانے کی طرح کل پورے میں انڈوں کو پخت کرنا چاہئے اور ڈھکی چھانی پانی ڈال کر اس میں بنایا گئے دو سے تین حصہ رکھ دیں۔
- بزا دھنبا پخت کر پخت کر لیں، دو سے تین حصہ اور پورے کر لیں۔

پیریز ٹیٹیشے: ان بھت پخت ہونے والی ڈش کو مسبہ پخت کر لیں پھر ان میں انڈوں کے ساتھ پیش کر دیں۔





چکن وائٹ فورس اور پوری پراہٹا

اجزاء	
۱ کلو گرام	ایک کلو
۱ کلو گرام	صوب ڈالٹ
۱ کلو گرام	دو کھانے کے چمچ
۱ کلو گرام	پیار
۱ کلو گرام	دبئی سرچس
۱ کلو گرام	شیرتہ ال سرچس
۱ کلو گرام	دوسرہ پوری
۱ کلو گرام	چھ سے آٹھ عدد
۱ کلو گرام	پورے چھ عدد
۱ کلو گرام	سفید سرچس بیسی: دہلی
۱ کلو گرام	پائٹل چھری
۱ کلو گرام	دانی
۱ کلو گرام	ادھا چائے داغ
۱ کلو گرام	ادھا چائے کاغذ
۱ کلو گرام	ایکے پانی
۱ کلو گرام	فریش کریم
۱ کلو گرام	نھویا
۱ کلو گرام	ڈالٹ VTF باہتی

ترکیبے

- چکن وائٹ فورس، ابرک، سفید سرچس اور پیار باغلی: جرتی کے ساتھ میرینٹ کر کے رکھ دیں پیاز، کباب، کبری مرچیں اور دہلی کے ساتھ تھیں لیں۔ تین سے ڈالٹ VTF باہتی، کھم لہریں اور ان میں پیاز، ٹیچر ڈال کر اچھی طرح بھون لیں
- پیراں میں سیر بیٹ نہا، داغ لہریں ڈال کر اچھی طرح لٹائیں اور ڈھک کر ہلکی آگ پر پکھن، کھدیں
- جب دہلی کا پانی ٹٹک: ڈال جانے اور پکھن گھٹنے پر آجائے تو اس میں کھوئے کو ڈرا کر کے ڈالیں
- تھیں سے چار منٹ پکنے کے بعد جب کھی تھمدہ ہونے لگے تو ان میں کیم ڈالیں۔ ایک کھانے کے چمچ ڈالٹ VTF باہتی میں لال مرچوں کو سیرا فرائی، لہریں اور تو، سے پر ڈال دیں
- ہلکی آگ پر دس سے تین منٹ دم پر رکھ کر چربے سے تار لیں

پریزنٹیشن

اس زبردست ڈش کا نمبر درج ذیل لینے کے لئے اسے پوری پراہٹے کے ساتھ پیش کریں
پوری پراہٹا بنانے کے لئے چار کھانے کے چمچ میں سے ایک چائے کا چمچ تھیں اور ایک کھانے کے چمچ ڈالٹ VTF باہتی میں بھون کر رکھ لیں
آدھا چھوٹے ڈالٹ ڈال کر کوندھ لیں اور اس کے پیچھے بنا لیں، ۱۰ چمبے کے درمیان میں بننا، واسیدہ بھر کر تھیں لیں۔ فرائیک تھیں ان پراہٹوں کو ڈالٹ VTF باہتی میں ڈیب، آئی کر لیں
نہاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے



چکن وڈ گرلز ڈیسٹ

اجزاء

ایک چینی	زعفران	ایک کھانے کا چمچ	اوریجینل بسنی پیسٹ	آدھا کلو	چکن
دو تین تھرا	دو ٹی اسپن	ایک پالی	دوبی	دو سو روپے سے	ڈال
آدھی پالی	ڈالڈا کوکنگ اسکل	ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ گدڑی بھی ہوئی	حسب ذائقہ	ٹک

ترکیبے

- چکن ٹی پیڈر بڑیاں کات کر ساف جھتر کر لو، مرچوں اور بسنی میں کات لیں
- آٹا میں کھین سے چار منٹ ابال کر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں اور کھل ٹھنڈے سے نہ لے کر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں اور کھل ٹھنڈے سے نہ لے کر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں
- زعفران ٹیڈوں سے چھوڑ کر کھنڈے کے لیے باقی ماندہ چھوڑ دیں۔ ساٹھ منٹ دق میں ٹھنڈے اور کالی مرچیں شامل کر دیں
- دق کے کچھ سے چکن کو مہر بنیٹ کر کے پندرہ سے تیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- چار کھنڈے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ اسکل میں ٹک اور آدھا چمچ کا چمچ کالی مرچ ڈال کر ملا کر پھرتا۔ ٹک سے تیس برش سے روک لیں۔ آلو کے تھکے پھیلا کر جس اور ان کے اوپر ڈالڈا کوکنگ اسکل ڈبو دیں۔
- پہلے سے گرم کئے ہوئے آدھوں میں 150°C پر پندرہ سے تیس منٹ بائیں لے کر لیں
- ڈین ٹیڈ ڈالڈا کوکنگ اسکل ڈھرم کر کے اس میں یہ بنیٹ کی ہوئی چکن ڈالیں اور دو سیانی آٹی پرا کھک کر پکے رکھ دیں۔ جب دق ہا پنی ٹھنڈے ہونے پر اچانک اور پکن گل ہونے زیتیل لیٹرہ: دو تھک بھون لیں
- اوپر سے کمرل کئے ہوئے آلو رکھ کر کئی دق ہری مرچیں چھڑکیں اور ٹیڈی ڈیڈ پر دم پر رکھ دیں

نیاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: تین سے چار کے لئے

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں ڈال کر ٹک بڑے کے ساتھ پیش کریں



اجزاء	تعداد	نوٹ
جھنگ	۱ کلوگرام	آدھا چائے کا چمچ
لہسن کے بوئے	۱ کلوگرام	آدھی پیالی
ٹاپت اور مرچیں	۱ کلوگرام	آدھی پیالی
		حسب ضرورت

ترکیبے

- جھنگ کو صاف دھو کر بھنی میں رکھ کر جھنگ کو لہسن اور ٹاپت لال مرچوں کو توڑنے پر بھون لیں
- لہسن کو پتل کر ٹھنک اور پھیسی دہنی لال مرچوں کے ساتھ بھنگوں پر تھپی لہسن مل دیں
- فریجنگ ہین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹھنک آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں بھنگوں کو تیز ڈالچ پر فرق کر کے پال لیں
- پانڈ میں بھنی ہوئی ٹاپت مرچیں گرم چیز اور نیم ڈال کر پانڈ کریں اور فریجنگ ہین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹھنک آئل میں ڈال کر بھلی اٹلچ پر تھن سے چار منٹ پکانیں
- پھر اس میں فرانی کے بوئے بھیجئے ڈالڈا کو بھنی طرح مالا میں اور پونے سے اتار لیں

پیرینٹیشنز

ان سر پر رتھتوں کا حسب پسند ہے، دے پال یا پاستا کے ساتھ پھیں کر دیں

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

جسٹاٹکن کی چکن

تیاری کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اجزاء	تعداد	نوٹ
چکن	۱ کلوگرام	دو عدد میٹھے
چاول	۱ کلوگرام	دو عدد میٹھے
ٹھنک	۱ کلوگرام	آدھا چائے کا چمچ
پیاز اور لہسن	۱ کلوگرام	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	۱ کلوگرام	پندرہ پتے
کدو	۱ کلوگرام	تین سے چار کھانے کے چمچ

ترکیبے

- چکن کو دھو کر ابالنے رکھ دیں، پیاز اور کدو کا تھوڑا سا ٹکڑا لیں
- جب چکن کھنے پر آ جائے تو اسے بھنی سے نکال کر بڑیاں ملنے کر لیں اور چکن کو دو یا دو بھنی میں ڈال دیں اور ساتھ ہی ڈالڈا اور کھن کے بوئے کو بھنی میں شامل کر دیں
- فریجنگ ہین میں ڈالڈا اور لہسن کو گرم کر کے اس میں پیاز اور سنہری فرانی کریں اور اس میں لہسن ٹاپت اور چاول ڈال کر بھنی طرح بھنیں
- فرانی کے پراس کچر کو بھنی کی بھنی میں ڈال دیں، ٹھنک، کالی مرچ اور گرم مصالحے ڈال کر بھنی آٹلچ پر پھ پھ کر دیں

پیرینٹیشنز

چاول مکمل کھنے پر اسے گرم کر کے میٹھاوں میں ڈھال لیں اور میٹھاوں میں ڈالڈا اور لہسن کے ساتھ ڈالڈا کا لطف اٹھائیں





گلپزڈ چکن

اجزاء	وزن	مقدار	تعداد	نوٹ
چکن بکڑ	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام
پالک	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام
نک	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام
اوریجینل پیپہ	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام
کئی: دوئی لال سرخ	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام
رواقین شکر	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام
ایک کھانے کا چمچ	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام
ایک کھانے کا چمچ	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام
دو کھانے کے چمچ	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام
آدھی پیالی	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام
ایک کھانے کا چمچ	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام
آدھا پائے کا چمچ	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام
سوپاس	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام
مارچہ بن باکھن	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام
ڈالڈا کوکھل آکل	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام
دو کھانے کے چمچ	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام
دو کھانے کے چمچ	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام
دو کھانے کے چمچ	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام	۱ کلوگرام

ترکیبے

- چکن بکڑ و صاف دھو کر، دیکھو کہ لٹل کٹ لیس اور ان کو ایک بکس، نک اور ایک پیالی پانی ڈال کر ابالنے رکھو۔ بلکی اچھ پر پکاتے ہوئے حسب کھنے پر جانے نوپو لے سے اٹھالیں اور پختی کو چھان کر نکال میں
- پالک کو صاف دھو کر ایلٹے ہوئے پانی میں ڈالیں اور تھیں سے چار منٹ بعد ان پر نمونہ پانی بہا دیں۔ پختی میں رکھ کر خشک کر لیں اور ہاویک چوپ کر لیں
- پیچ میں ڈالڈا کوکھل آکل میں پالک کو تیز اچھ پر فرائی کر کے نکال لیں۔ پھر اس وزن میں میوہ ڈال کر بکسوں اور فوشبو آٹے پر اس میں پختی اور کریم شامل کر دیں
- کلری کے ٹیٹ سے اٹنی طرح ڈالیں اور صاف پانی پالک اور روٹی سرخ ڈال کر ڈالیں
- فرائیٹنگ پیچ میں مارچہ بن باکھن کو چھلا کر ان میں ایلڈ ہوئے چکن بکڑ کو فرائی کریں۔ جب ان کی دھرت ختم ہونی دوئے گھنے تو کئی دوئی سرخیں سوپاس اور براؤن شکر ڈال کر تیلی آٹے پر دم پر رکھ دیں

پیریزنٹیشن

لیٹر میں پالک کو ہر سائیکل انجیل ٹرولر پر لٹینے چھین بکڑوں میں اور گرم گرم گارلک برینڈ کے ساتھ پیش کریں

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ افراد: تین سے چار کے لئے

امیت میٹھا

اجزاء

آجی پیالی	سرکہ	ایک عدد میٹھی	پیاز	آدھا کلو	کدو
پارے چوند	برسی مرچیں	ایک چائے کٹھن	بھی ہوئی لال مرچ	دو عدد	کاجر
چار کمانے کے بیج	الذا کنوا آملی	ایک چائے کٹھن	بلبل	سب ذائقہ	نمک
		آدھا چائے کٹھن	مہبت مانی	چارے چوند	لہسن کے بوئے
		آدھا چائے کٹھن	خوبی	ایک کمانے کٹھن	ایک پیاز

ترکیب

- ہر ایک کٹی ہوئی پیاز، الذا کنوا آملی میں فراٹی کر لیں۔ پھر اس میں اورک، نمک، لال مرچیں اور کدو کٹھن ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔
- کدو کی رکت ہڈی، بے پرائے میں ڈالنا۔ ۱۰ بجائی پانی ڈال دیں۔ درمیانی آٹھ پر پکاتے ہوئے ابلانے پر آٹھ بجی مگر کے ڈھک: ہر
- کاجر، کوساف، مٹھا، میٹھی، لہسن اور ان کی ہر ایک ساٹھ کٹ لیں۔ نمک اور پانی کا لڑکھو: ہر پھیلا کر کھیں
- پالے میں سرکہ ڈالیں، نی سرچوں کو صاف دھو کر چھرا لیں لہسن کے بوئے کو درمیان سے کاتیں اور ان کی ہر ایک کٹھن کو صاف کونٹے میں
- گوشت کٹنے پر آجی طرے بھون لیں اور اس میں کاجر کا تیار کیا: آدھا پیاز ڈال کر مل کر لڑکھو: ہر پھیلا کر کھیں

پیریزنٹیشن پر انھوں نے: ہر ان منفرد اجزاء کدو کٹھن

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



ساؤتھا طرین استھامید چکن

اجزاء

تین رویت	آدھا کلم	اندا	ایک عدد	دو سٹرا کرساں	ایک کھانے کا تلی	ذیل روٹی کا پورا	سب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ، پسیا ہوا	ایک چمکے کا گھنچ	بری مرچیں	تین سے چار عدد	دالدا اکونگ آئل	حسب ضرورت
مہوہ	چار کھانے کے تلی	پسی ساس	دو کھانے کے تلی	فریش کریم	دو کھانے کے تلی		

ترکیبے

- چکن کو چھ کریم اور بڑا پیر میں دو میں پھر ان کے پوکھنکے کر لیں۔ بڑی مرچوں کو باہر ایک تھیں لیں پھر ان میں نمک، کالی مرچ، پیٹی ساس اور دو سٹرا کرساں ملا لیں
- سینا پیرت چکن اور بیٹ کر کے ایک گھنچ کے لئے فریق میں رکھ دیں
- پھر چکن اور فریق سے نکال کر اس میں خشک کی ہوئی کریم ملا لیں
- چکن کی دونوں کو پینے مہوہ سے میں مائل کریں پھر پھیننے ہوئے اند سے میں ڈبوئے ہوئے ذیل روٹی کے چور سے میں انھیں لیں اور گرم ڈالدا اکونگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پیرپریٹیشن

اس سزیا چکن کو سنز ڈا بائیز اور بریک ہوئی (ذیل روٹی کے چور سے نکالنے کے ذیل ڈالدا اکونگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں) کے ساتھ گرم کر پیش کریں

تاری کا وقت: ایک گھنٹہ | فرائیگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



اورنگیہ پورسیہ

اجزاء

ایک پانی	دو سے تین عدد	نار و مال مرچیں	حسب ذائقہ	نمک	آدھا کپڑا	آلو
ایک پانی	دو کھانے کے چمچ	میدہ	دو سے تین عدد	لہسن کے جوتے	چھتے آنسو	شیراز
دو کھانے کے چمچ	ماجرین یا نمک	ایروائی	بیک لے پوٹی	چکن پاؤڈر	ایک پانی	سز
دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکک آئل	نخا	ایک چائے چمچ	کالی مرچ گدڑی ہسی: دوٹی	ایک پانی	بروکولی

ترکیبے

- آلوؤں کو پھیل کر سونے نعلے کاٹ لیں، بروکولی کے پھرنے پھرنے پھیل پھیل کر لیں
- فرینک جین میں آدھی پیالی پانی میں چکن پاؤڈر ڈال کر ابلنے رکھیں اور ابل جانے پر اس میں آلو کے نعلے، بروکولی اور منڈال رہیں
- ڈھک کر پانی خشک ہونے تک پکا لیں اور جب پانی خشک ہوئے پر اب جائے تو کافی مرچ پھونک کر پھیلے سے اتار لیں۔ پھیلا کر تمام سبز یوں کو خشک کر لیں، خیال رہے کہ آلو کے نعلے نونہیں
- وہاٹ ساس بنانے کے لئے فرینک جین میں راجہ، لہسن اور میدے کو بھونیں۔ اس کی رنگت سنہری ہوئے پر اس میں تھوڑا آٹھوا کر کے دو دو شرطیں کریں اور گدڑی کے چمچ سے ملائے جائیں
- پکا سا گارنٹا ہونے پر چوبیسے سے آٹھ لیں۔ اس میں ہار بک کئی، دوٹی اہل مرچ، نمک، اجرائن، تمام اور کش کیا، ہوا چیز ڈال کر ملا لیں
- شیشے کی بیکنگ ڈش میں دو سے تین چمچ وہاٹ ساس بھیل کر رکھیں پھر اس پر کئے، دو سے مشورہ سزا اور بروکولی ڈال دیں۔ پھر آلو کے نعلے چوری ڈش پر پھیلایا وہیں اور آٹھ لیں وہاٹ ساس ذیل وہیں
- اردن کو 180°C پر گرم کر لیں، تیار کی ہوئی ڈش کے اوپر ڈالڈا کوکک آئل پھونک کر اردن میں رکھ دیں۔ اس سے بارہ منٹ بعد جب سنہری ہوئے پر آجائے تو اردن سے نکال لیں

پریزینٹیشن

باؤیک کتا: ۱۰ تا ۱۵ پارسلے چمچ کر گرم گرم پیش کریں

تیار کی کادقت: تیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کادقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

خشخاش کا حلوا

اجزاء

چم سے آٹھ سو دو	چھوٹی الائچی	ایک پائی	خشخاش
حسب ذائقہ	پاندی کے ورق	ایک پائی	بادام
ایک پائی	ڈالدا VTF باہتی	دو پائی	خشخاش
		دو پائی	دودھ

ترکیب

- خشخاش اور بادام کو پیسہ دیکھو اور خشخاش پانی میں بھگو کر رکھ دیں، پھر دودھ سے تین مرتبہ پانی چھینکنے دوئے اسے صاف دھو لیں
- خشخاش کو پانی سے پھان لیں، دودھ سے پھیلا کر پھا کر اس پر پھیلا کر خشک کرنے رکھ دیں
- بادام کو پھیل لیں، پھر بادام اور خشخاش کو ملا کر باہ ایک پیس لیں
- دودھ کو ابلاتے، گھنٹیں اور ان میں اپنی ہونی الائچی ڈال کر تین سے چار منٹ پکائیں
- تین میں ڈالدا VTF باہتی ڈال کر تین سے چار منٹ گروس کریں اور اس میں خشخاش اور بادام کا پیسے ڈال کر اتنی برہنجوں کی خوشبو آئے تک
- خوشبو آئے پر ان میں تین ڈال کر دس منٹ تک بھونیں اور آٹھ منٹ میں ان میں دودھ شامل کر دیں۔ پھر پانی وغیرہ بھونیں، ملا کر کھانا دو جائے

پریزنٹیشن

دو سے نو پونے سے تیار کرنے میں پھیلا کر پھیل لیں، پاندی کے ورق سے جا کر کرسٹم پوش کریں



پائی کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چھ سے سات کے لئے

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چھ سے سات کے لئے

بند کھیر کی کھیر

اجزاء

دو سو	ایک لیٹر	گندہ بنڈ لک	ایک پائی
پانچ	ایک پائی	چھوٹی الائچی	چار سے پانچ سو
بند کھیر	دو پائی	بادام پے	حسب ذائقہ
خشخاش	ایک پائی	ڈالدا VTF باہتی	دو گھانے کے بیج

ترکیب

- خشخاش اور بنڈ لک کو پانی اور تھل کے ساتھ کپڑے سے اچھی طرح پھین لیں۔ ایک گھانے کا بیج
- ڈالدا VTF باہتی ڈال کر ابلتے دودھ میں ڈال کر پکھڑ کر دیں۔ تھلے، تھلے سے بیج چلاتے رہیں
- بند کھیر کو ہر ایک کھیر لیں، الائچی کے دانے نکال کر کھٹ لیں اور بادام پے سوز کو ہر ایک ڈال لیں
- نو ایک تین میں ایک گھانے کو بیج ڈالدا VTF باہتی ڈال کر ان میں الائچی اور بادام پے ڈال کر کھڑا
- لیں، پھر ان میں بند کھیر ڈال کر اتنی برہنجوں میں گروس کر دیں
- نو ایک لیٹر دودھ کو کھیر کو دودھ میں ڈال کر دس سے باہر منٹ پکائیں اور پھیل لیں اور گندہ بنڈ لک ڈال کر پھیل پکھڑ کر پکھڑ کر دیں (تھلے کے اندر بیج ضرور تھیں تاکہ ڈال کر تین سے باہر ڈالیں)

پریزنٹیشن

اچھی طرح کھیر دوسے پونے میں ڈال کر بیج میں رکھ دیں اور خشخاش دوسے پونے میں کھیر کے پھانوں سے غرضیں پھیں



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور
- ✦ ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



مبشی حلوہ

اجزاء

نشاہت 150 گرام	لہو ہری	چار گھانٹے کے تیل	انارٹ	صوب پینٹ
دو لیٹر	تیش	آدھا کلو	پانی	آدھا پونڈ
300 گرام	پاکستانی رنگ	ایک پونڈی ہلے دال	دالدا VTF کا پتی	ایک پونڈ

ترکیبے

- نشاہت کو پانی میں ڈال کر تھک چلاتے ہوئے انہی طرح عمل کریں پھر اس میں پھینک ڈال کر ملا لیں
 - دو گھنٹے کے بعد اسے گھسی اور ہال آنے پر اس میں نشاہت کا کچھ ڈال کر ملا لیں اور تیل ڈال کر پکے، کھدیں
 - انارٹ کی گرنی کو صاف کر کے ان کے پونے نگوڑے کریں
 - دو گھنٹے کے بعد جب گڑھا ہونے پر اچھالنے کے لیے لہو ہری کا رس ڈال کر اچھالنے سے دو گھنٹے کے بعد پخت کر لیں اور پخت کر کے دالدا کا دھبے نو آج درمیانی کر کے مستقل تھک چلاتے رہیں
 - پکے ہوئے صوب ڈبل روٹی کے چورے کی شکل میں آج کے دالدا VTF کا پتی ڈال کر پھونکا شروع کریں
 - انارٹ کی گرنی اور چاہیے رنگ ڈال کر اچھی طرح چھوڑیں اور تیل چھوڑ دینے پر پونے سے اتار لیں
- پریپریڈیشن کے چکن کی ہوتی نرس میں پھیلا کر نکالیں اور انارٹ کی گرنی سے سجا کر دو گھنٹے تک پخت لگائیں۔



ریڈرز ریسیپے
کونٹیسٹے ونر
کہ اچھی سے فائدہ دینی اللہ بن قرار پائی ہیں

نشریہ دل

اجزاء

گھلی	آدھا کھو	بروکولی	ایک چمچ پھول	کئی ہوئی لال مرچ	آبہ جانے کو بیج	سیس	دو کھانے کے بیج
تھک	حسب ذائقہ	سپے پی کارڈن	دو سے تین عدد	سرخ	ایک کھانے کو بیج	ڈالدا کو کلک آئل	سب ضرورت
اورک ہون چھاوا	ایک پائے کو بیج	واو	دو عدد	۱۰ باواس	دو کھانے کے بیج		

ترکیبے

- گھلی کی چمک بونیاں کر لیں، گاڑا ہونے کا دن اور آدھے گھنٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، بروکولی کے پھولے پھولے پھولے پھولے کر لیں
- ایک پائے میں تھک، اورک ہون، لال مرچ، باواس اور سرکہ ڈال کر اچھی طرح دھوئیں اور اس میں گھلی کو بیج بیج کر کے رکھو
- آدھ بھرنی اور گھنٹے ٹکڑوں کو پانچ منٹ کے لئے ابال کر نکالیں
- گھلی کو صاف لے کر اس پر تھک چھڑھیں اور اسے تین سے چار گھنٹے کے بیج ڈالدا کو کلک آئل میں سنہری فرائی کر کے نکالیں
- چھ اسی منٹ کے بیج ہوں اور وہی گھنٹے ڈالدا کو کلک آئل میں فرائی کر لیں

پریزنٹیشن

بھری ہوئی خوش کرنے کے لئے ان تمام چیزوں کو ٹھنڈا ہونے کے بعد تیار کرنا اور نفاذیت بھری ذائقہ کا لطف اٹھائیں
تیاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ | فراہنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

قادر علی الدین کا تعارف

آپ کا بچا کھل جائے گا اور تیرے لئے کھانا اور شوقین ہے۔ جس کے لئے وہ صحت مند اور
دلگاہک رہے ہوگی۔ انہوں نے کھلی کو مختلف اسمارٹ سے لکھی تھی تاکہ اس کی
لذت اور فائدہ کو سیکھا کر دیا ہے۔ آپ بھی آدھا کریں۔

Recipe Contest

- ذالدا ایڈوائزری سرویس کی جانب سے ہم ذالدا کا ڈسٹر خوان ریڈرز کیپ کے تمام ممبران کے نمونہ ہیں جنہوں نے اپنے پی آر اور مشوروں کے ذریعہ۔
- سلازنگ ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کوچیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کینیڈین کھانوں میں سے دو ریسیپس اپنا پتہ، ڈسٹریکشن اور ریسیپی نمر ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، راجیلے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ذالدا کا ڈسٹر خوان ریڈرز گلوبل کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے۔ نیز ان کی ریسیپی اور تحائف ذالدا کا ڈسٹر خوان میگزین میں شائع کیے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ذالدا کا ڈسٹر خوان ریڈرز گلوبل ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا ہے اسے ممبر بنانی دیکھیں۔ فارم کو بھجوانے کے لئے ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔



خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالکتے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا سہارا ہے۔ ڈالڈا ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب اسے اکاؤنٹ میں لے کر آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا اکاؤنٹ کے بارہ شمارے
صرف Rs. 1,650/- میں حاصل کیجئے
اسے ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر
بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان
سبسکرپشن فارم

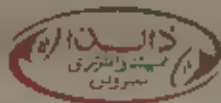
Name: _____ نام
Address: _____ پتہ
Phone No: _____ فون نمبر Gift 1 2 3 تحفہ
Email: _____ ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک اینک ذرا فٹ Revelation Inc. کے نام ورنہ ذیل ایڈریس پر بھیجیں

اس فارم کی فونو کاپی بھی قابل قبول ہوگی

2nd, 210 Revelation Inc. فورہائون سینٹر، خیابان روٹی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر: 021-35304425-6



نویا: (ٹریڈز) 0800-32532 پتہ: P.O Box 3660، کراچی، پاکستان

www.daldadoods.com، ویب سائٹ: daldadoods.com، ای میل: daldadoods@dn.daldadoods.com

یہ جوتے ہیں پہننے کے کیک نہیں ہیں کھانے کے

ڈیلی نیشن کی رپورٹ کے مطابق لیزا انز Chris Campbell نے کیک نما جوتے تیار کئے ہیں۔ ایک آؤٹسٹک آؤٹ فٹ آرٹسٹ کے لئے دکان کے شو روم میں رکھا جاسکے گا۔ درجنوں ایسے جوتے بنائے ہیں جن کے لیزا انز چیریٹ، بٹر کریم اور چکنے دیکھنے چاہیے۔ مشابہتیں۔ دیکھنے میں کیک ہائی نیل سینڈلز ہیں جنہیں ایک شوپا نی میں فروخت کے لئے رکھا گیا ہے۔

Chris کا بارے میں نیشن۔

انوں میں شہور ہے کہ وہ برفوں

کی صنعت میں انقلاب لانے کا ارادہ

رہتے ہیں۔ اپنے کام اور جوتے اور ٹوش اپ سولی

تے انہماک دیتے ہیں۔ آپ کو انوں میں بیٹھے ہونے والے شوق سے کھانے ہیں اور ان میں کیک ٹوش اپ کی وقت لگنے میں کوئی فرق نہیں ہے۔ نام پر ایک ہے۔ باجسے تو اس سے پتہ چلتا ہے۔ اس عادت کے سبب انہیں اپنے شہری ہر پھوسنی ہائی ہائی کی طرف مائل ہے۔ مگر وہی وہی بھی نہیں سکتا تھا کہ وہ جوتوں پر کیک کی شہرہ اور رائے Taste لایاں بھی ملاحظہ فرمائیں۔

کہتے ہیں کہ جوتوں کو اس ٹیک جیسا کرنے کے لئے انہوں نے طے کیا تو انہوں نے پینک بیک سے ایک بلیک رنگوں کا استعمال کیا ہے۔ یہ بلاشبہ اصلی ٹیک نہیں ہیں لیکن ان ٹیک ٹوش اپ استعمال کرنے والی کوکیز اور چر ہاں بہت ہی خوب نظر آتے ہیں۔ ان کو کیک۔ بیکٹری میں پائی جھانکے۔ یہ بیکٹری ٹیکٹس اور Tim کے ٹیکٹس ہوں جن میں Sponge Cake Red Velvet Cakes Ice Cream Similes Cake اور Ginger Bread کی اشکال بنائی گئی ہیں۔ سب سے دلچسپی کیک سے قریب تر ہیں۔

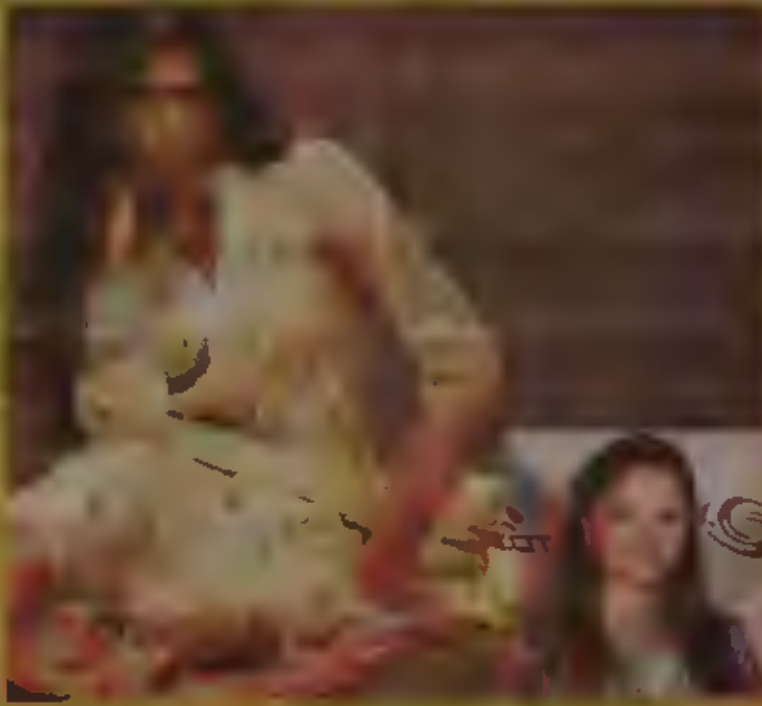
Chris سے ان انوکھی تخلیق سے متعلق پوچھے گئے ایک سوال کے جواب میں انہوں نے بتایا کہ کیک کی قسم سے آرامت لےنے والے جوتوں کا خیال یوں آیا کہ پیشہ خواتین کیک پہننے لگی ہیں جسے کیک بنانا پسند ہیں۔ میں نے سوچا کہ ایسے جوتے بھی بنائے جاسکتے ہیں۔ میں نے ان خیال کو ذہن میں رکھ کر ہر جوتے کو بنانے سے ہم نے سادہ جوتے بنا کر ایک ایک رنگوں کی مدد سے ان جوتوں کی آرائش کیک ٹیکٹس لگوانی سے خواہش کی ہے۔ فریڈرک پہننے اور نئے نئے ٹیکٹس اور ڈیزائنوں میں دلچسپی ہے۔

29 سالہ Chris فورین سے تعلق رکھتا ہے اور لوگ کہتے ہیں کہ ان میں

ایک فرسٹ بیٹی کی بھرپور مسرتیں ہیں اور وہ صرف جوتے کو بنانے اور چاہتا ہے۔ کیک بیک سے بعد وہ کوئی اور اختراع کیسے کرنا ہے اور کچھ چیز بنانا ہے۔ جوتوں کو بنانے میں وہ پتہ نہیں رکھتی۔ جوتوں کی ساخت کے اپنے جوتے کا رخاں ماز ڈیزائن شہرہ بنانا ہے۔ فی الحال تو اس نے کیک کھانے کی شہرتیں خواتین کے دل میں برسی خالی کرنا ہے۔

اس سال کیسے لان پرنٹس آئے ہیں؟

مایہ ناز لان ڈیزائنرز کی رائے



یہ سب سے پہلے
یہ دوران ڈیزائننگ میں اس مرتبہ صرف ڈیزائنوں ہی کے لئے نہیں بلکہ پیمبری خواتین کے لئے پچھ خاص رنگ اور خاص پٹرن سے لے کر آ رہی ہیں۔ ان میں ہولڈ اوت سے لے کر ڈیجیٹل سب سے طرح کے پرنٹس ہیں۔ یہ ہمیں منظر پر سیاہ خطوط اور روشنی سے نکاس اور بڑے کی شکل دے کر چھ خاص پرنٹس دیتے ہیں جسے بیک گراؤ کا بہت اہم شائع بننے پر نہیں لگے گی۔

لباس کی تراش خراش میں تبدیلی

تفکر لباسی کے کرتے اور چست پینٹس اس نئے رجحان کے مطابق تیار کیے گئے ہیں۔

”آپ کی سب سے زیادہ پسندیدہ بات کیا ہے؟“

”لباس... ہماری ماہرین اپنی فہم و شعور سے کام لے کر پیکے تھے۔ مادل سے بھی بات چیت دو چلی تھی۔ میں دو روز پہلے اس مادل نے ہم سے معذرت کرنی تو چند کٹے پہلے ہم نے برازیل کی ایک مادل سے متعلق لینڈ جا کر ہی رابطہ کیا۔ رات بھر مادل Giabi کے لباس کی فٹنگ درست کی تھی۔ مزے تھے والدین کو کسی کی کامیابیوں کا۔“

ماہرین
تلاشہ چند برسوں سے ماں کی صنعت میں ڈرامائی کامیابی حاصل کرنے والی اس زینہ نے سب سے پہلے اس قدرت میں بہتے بن گھری ہیں۔ وہت اور وہ جس کے کھیلے کپڑے سے متعارف کرائے ہیں۔ مائیکرو ڈیو اور مختلف کمرنگل میں نیما سیت اور رتی ہم آہنگی رکھنے والی وہ سہلباں ہیں جنہوں نے اس سال مادل سے نئے نظریہ کو اپنا برینڈ سمیٹا دیا ہے۔

”آپ کی اختراع اس سال کیا رنگ لے کر آ رہی ہے؟“

”پاکستان کی ثقافت اور روایت خاص بہرہ منبت اور رنگ رنگ سے جس نے ہمیں تحریک دی۔ انہوں نے پٹرن اور پٹرن میں کوشش کی ہے کہ پچھلے برس تھا، وہ نے وہ کسی رنگ اور ان میں مشابہت نہ ہو۔ کچھ نئے ٹوٹی اور ملامت کا اثر آپ بھی محسوس کر رہی ہیں۔ اس میں شوخ ننگوں کی تہزیب تک بھی ہے اور گلابی سے مٹا ہونے کے خلاف شینڈ بھی، ہمارے وہ پٹے ان باریکہ رنگی سے لے کر انہوں نے پٹرنی تک لاکھ دو کیوں رکھتے ہیں۔ سسے سلائے بلو مائے ہیں سکرین پرنٹس اور لباسی کی پینٹس دستیاب ہیں۔“





زارا شاہجہاں

زارا ایسی نکستی ڈیزائنرز جو کسی بھی عورت کے، ناممکنی تھامنے کو نہیں
کر سکتی ہیں اور اپنے ڈیزائن کردہ لباس میں ہر طبقے کی عورت کے لئے
کچھ خاص اجتام کرتا ہوا نظر رکھتی ہیں۔

”آپ کی نظر میں لان کے لباس ہماری
ضرورت ہیں یا پر تعیش طرز زندگی کی علامت؟“
”یہ اسٹائل اور آرام دہ کپڑے موسم کی ضرورت ہیں لیکن جب ہم
پینے، اور مٹے ہیں تو اس مقصد کے لئے اسٹائل کو لانا ہمارا حق بنتا ہے۔
خوش انداز، خوش اور خوبصورت نظر آنے کے لئے میرے لئے
انتخاب میں آپ کو یقینی طور پر 100 فی صد کی تہذیب اور ثقافتی رنگ
لیس کے۔ مجھے زانی طور پر پھولدار نمبر رکھنا ہے۔ ان طرح کچھ
مند و ستانی نقوش اور نغہ و خال بھی نظر آئیں گے۔“



عائشہ فاروق ہاشوائی
کمال لان کے برانڈ کے ساتھ عائشہ فاروق ہاشوائی کا رشتہ پچھلے برس
ہی استوار ہوا ہے۔ کمال لان دیگر برانڈز کے مقابلے میں مہم نمبر رکھ
رکھتا ہے۔ عائشہ نے بھی اس سال ثقافتی لینڈ ہی میں اپنی تسمیرتی فلم
شوٹ کی ہے اور ان کی ماڈل ٹاکس سفر آرا ہیں۔
”ہم نے سٹائل کے سائے اور ان سٹائل کے رنگوں کپڑوں کے ساتھ
Kimono Sleeves Tassels اور ایگر ایڈرن کی کچھ میچھ
چٹیاں رکھی ہیں جسے جیسے چاہیں آپ اپنا لباس خاص بنا کر سکتی ہیں۔“



خدیجہ شاہ

E-LAN ہے جو خوش جذب ہے اور زندگی سے مہر پورہ برانڈ کا۔
خدیجہ شاہ کے ڈیزائن فیشن انڈسٹری میں بہت سراہے جاتے ہیں
اور اس کی بنیادی وجہ لان کا نرم و دائم کپڑا بھی ہے اور رنگوں کا انتخاب
استعمال بھی ہے۔ راجہ ہت کے ساتھ شوٹ کی گئی فلم میں آپ سرنی لڈکا
جیسے خوبصورت جڑ بے کا نظارہ کر سکتیں گے۔
اس برس یورپین اور سو روکن کے اور فیشن ڈیزائنرز کی تھیں۔
اس سال بھی پلازڈو فیشن، بوٹ کنس اور کپڑے سب ہی ہمیں جا سکتی
ہیں۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ اس سال ہم شلواریں پینے کے رجحان بھی
از سر نو متدرف کر رہے ہیں۔ مجھے اندازہ اور ہا ہے کہ ہماری خواتین
اب Pants سے بھی اکتانے لگی ہیں اس لئے ممکن ہے کہ کم گھیر والی
شلوار کسی اچھونے ہٹرن کے ساتھ فیشن کا حصہ بن جائے۔

خبردار، ہوشیار، مینی کیور وائرس بھی پھیلاتا ہے

مینی کیور کے اوزار بھی HIV کے وائرس منتقل کرتے ہیں



پانڈی سے پارہ بانہ، مینی کیور پر مبنی کہہ کر اسے وائی ٹوائس کو اپنی ماں پر
پارہ بانہ پہنچے ہوں مینی کیور سے نہ بنے 23 ویں ملی نارتھ
1981 کی نقلی نے ماہرین کو یوں نہو کیا کہ ان سے قبل اس کے
اسرپ میں نہوں کی نقلی پروشیہ و اعلیٰ سے آواہر بانیا خدا۔

نص کیس نے بعد میں نے پارہ بانہ سے وائی ٹوائس کو خبردار کیا ہے کہ
مینی کیور سے اذیتوں نہو اوزاروں کے استعمال سے مگر پارہ بانہ کیس نے
نیکھنے سے اذیتوں سے ہونے کو نہیں یقیناً ہی انت منتقل کرتے ہیں۔

بڑی ایڈز سے ہونے کے ساتھ ساتھ وہی ٹائون میں ایڈز اور HIV
تعمیرات میں کیا تھا اور وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے
تعمیرات میں کیا تھا اور وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے

اپنی آنکھوں سے تکی لیں وہ وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے
وہ بہت تھیں ہوا تھا اس کی فون سے فون سے فون سے فون سے فون سے
نص کیس نے پارہ بانہ کیس نے پارہ بانہ کیس نے پارہ بانہ کیس نے پارہ بانہ کیس نے
مطابق وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے
ہیں۔ ان خبر سے کہ وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے
انتہائی اذیتوں سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے

ڈاکٹر برین فون سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے
میں سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے
یہ وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے
وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے

مینی کیور سے اذیتوں سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے
وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے
نص کیس نے پارہ بانہ کیس نے پارہ بانہ کیس نے پارہ بانہ کیس نے پارہ بانہ کیس نے
مطابق وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے
ہیں۔ ان خبر سے کہ وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے
انتہائی اذیتوں سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے

ماہرین نے پارہ بانہ کیس نے پارہ بانہ کیس نے پارہ بانہ کیس نے پارہ بانہ کیس نے
اور وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے
Terence Higgins سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے
Lust سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے
نص کیس نے پارہ بانہ کیس نے پارہ بانہ کیس نے پارہ بانہ کیس نے پارہ بانہ کیس نے
مطابق وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے
ہیں۔ ان خبر سے کہ وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے
انتہائی اذیتوں سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے وہی سے

آئیے کیمیائی اجزاء سے پاک ویکس بنائیں

فالتو بالوں کو ماحول دوست اشیاء سے نجات دلائیں

بسا اوقات لمبیل بیماریوں کے رد عمل کے نتیجے میں، تو کبھی جسم میں ہارمونل بے قاعدگیوں کے باعث پورے جسم اور خصوصاً چہرے پر بال نکلتے ہیں۔ یہ نہ بھی ہوں تو ہونٹوں کے گرد وکس بھی اکثر ہوتے ہیں جنہیں تحریرنگ اور دیکسنگ کے طریقے سے دور کیا جاتا ہے۔ اگر کبھی آپ پارلر نہ جاسکیں تو صرف کچن میں جائیں جہاں اشیائے خورد و نوش ہی میں آپ کے حسن کی نگہداشت کے لئے ہر طرح کا قدرتی سامان موجود ہے۔ ذیل میں سادہ انداز میں محفوظ ترین ویکس بنانے کے طریقے درج کئے جا رہے ہیں ہمیں امید ہے کہ آپ ان سے استفادہ کر سکیں گی۔



متاثرہ جگہ پر 20 منٹ کے لئے لگا رہیں اس کے بعد ہلکے ہاتھوں سے چہرے کا ساج کریں اور اتار تے مہینے میں دو سے تین مرتبہ استعمال کریں جلد کے نگہدار کے ساتھ ساتھ غیر ضروری بال بھی صاف ہو جائیں گے۔

کارن فلور سے ویکس بنائیں

اجزاء:

- اندھا 1 عدد
- پینٹ 1 کھانے کا چمچ
- کارن فلور 2 بڑے کھانے کا چمچ

ترکیب:

اندھے کو اچھی طرح پھینٹ کر اس میں تمام چیزیں کس کر کے پیسٹ بنالیں اور اس کو 30 منٹ تک چہرے پر لگا رہنے دیں اس کے بعد کسی نرم کپڑے سے صاف کر لیں۔ ہفتے میں دو مرتبہ استعمال کرنے سے جلد ناعلاج ماصیل ہوں گے۔

پپیتے سے ویکس بنائیں

ترکیب:

سب ضرورت سے پپیتے کو اچھی طرح میس کر کے اس میں آدھی چائے کی چمچ کے برابر ہلدی کس کر لیں پھر اس کو چہرے پر 20 منٹ تک لگا کر پھونڈیں اور سادہ پانی سے چہرہ دھو لیں۔ ہفتے میں ایک بار استعمال کرنے سے بھی بہتر

- اجزاء:
- ٹائری 1 کھانے کا چمچ
- وٹامن B کی گولیاں 1 عدد
- براؤن شوگر 500 گرام
- گلیسرین 2 چائے کا چمچ
- پانی 1 کھانے کا چمچ

ترکیب:

ایک ہائی پانی کو ابال لیں۔ آدھی پانی کے ترقیب رہ جائے تو چمکی بھر پھٹری ڈال کر اس سے صاف کر لیں۔ ٹائری شوگر اور گلیسرین کو ہکا سا گرم کر کے پانی میں شامل کر لیں۔ شوگر اچھی طرح ملا لیں اور کسی جگہ میں محفوظ کر لیں۔ جب بھی استعمال کرتے چاہیں اسے آئینہ دیکھ کر پانی پر ہکا سا گرم کر کے لگائیں اور سونے کپڑے یا پینتے کے کپڑے سے صاف کر لیں۔ چہرہ ملائم رہ جائے گا بال بھی صاف ہوتے اور الرجی کا بھی خطر نہیں رہے گا۔

آئیے ہین سے ویکس بنائیں

اجزاء:

- ہین 2 کھانے کے چمچ
- بالائی والا دورہ 1 کھانے کا چمچ
- ہلدی 1/3 کھانے کا چمچ

ترکیب:

ان تمام اشیاء کو اچھی طرح کس کر لیں۔ پیسٹ بن جائے گا اسے چہرے کے

سورجی وال سے ویکس بنائیں

اجزاء:

- سورجی وال 1% پانی
- شہد 2 کھانے کے چمچ
- ہین 2 کھانے کے چمچ

ترکیب:

سورجی وال میں کر پاؤڈر بنالیں۔ اس پاؤڈر میں شہد اور ہین ملا لیں۔ جب پیسٹ تیار ہو جائے تو 30 منٹ تک چہرے پر لگائیں ہلکے ہاتھوں سے رگڑیں اس کے بعد نرم کپڑے سے چہرہ صاف کر لیں۔ غیر ضروری بال اور اس نفع دہندہ ہو جائے گا۔

نوٹ: بھدی امراض اور مسائل جلد کی حامل خواتین ڈالدا سے مشورہ کریں۔



سلاد کے ذائقے کو نیارنگ دیجئے

سلاد کی تیاری میں اب تک مختلف اقسام کی کچی سبزیاں مثلاً سولی، ٹماٹر، کھیرا، گلکڑی، پیاز، بہری سرخ، چغندر، شلجم، کاجرا بے ہوئے، مٹر، کڈنی پیسز، لوبو، ہیرا اور سفید پتے استعمال ہوتے آئے ہیں۔ بعض اوقات ذائقہ بدلنے کے لئے سلاد میں پھلوں کا استعمال بھی کر لیا جاتا ہے مثلاً اسٹراپیریز، خربوزے، زیتون اور دوسرے پھل بھی شامل کئے جاسکتے ہیں مگر ابھی تک پھلوں کو سلاد کے طور پر استعمال کرنے کا رجحان عام نہیں ہوا۔ مغربی ممالک میں پھلوں کی طبعی افادیت دیکھتے ہوئے انہیں خام حالت میں کھانے کا مشورہ دیا جا رہا ہے۔

ہے۔ اس پھول میں وٹامن C اور Carotennils جراثیم کش کئے جاتے ہیں۔ یہ کھانے کے علاوہ سردیوں سے ہونے لگی انفلوینزا سے بچانے میں بھی کامیاب ہے۔

گیندا Marigold

اس پھول گل جھنڈے کے پتے بھی کھانے میں کامیاب کھانسی سے بچانے میں کامیاب ہے۔ اس پھول کے پتے، پھول، ٹماٹر، خربوزے، زیتون، کھیرا، گلکڑی، پیاز، بہری سرخ، چغندر، شلجم، کاجرا بے ہوئے، مٹر، کڈنی پیسز، لوبو، ہیرا اور سفید پتے استعمال ہوتے آئے ہیں۔ بعض اوقات ذائقہ بدلنے کے لئے سلاد میں پھلوں کا استعمال بھی کر لیا جاتا ہے مثلاً اسٹراپیریز، خربوزے، زیتون اور دوسرے پھل بھی شامل کئے جاسکتے ہیں مگر ابھی تک پھلوں کو سلاد کے طور پر استعمال کرنے کا رجحان عام نہیں ہوا۔ مغربی ممالک میں پھلوں کی طبعی افادیت دیکھتے ہوئے انہیں خام حالت میں کھانے کا مشورہ دیا جا رہا ہے۔

گلاب Rose

پھلوں اور پھولوں کے پتے بھی کھانے میں کامیاب ہے۔ اس پھول کے پتے، پھول، ٹماٹر، خربوزے، زیتون، کھیرا، گلکڑی، پیاز، بہری سرخ، چغندر، شلجم، کاجرا بے ہوئے، مٹر، کڈنی پیسز، لوبو، ہیرا اور سفید پتے استعمال ہوتے آئے ہیں۔ بعض اوقات ذائقہ بدلنے کے لئے سلاد میں پھلوں کا استعمال بھی کر لیا جاتا ہے مثلاً اسٹراپیریز، خربوزے، زیتون اور دوسرے پھل بھی شامل کئے جاسکتے ہیں مگر ابھی تک پھلوں کو سلاد کے طور پر استعمال کرنے کا رجحان عام نہیں ہوا۔ مغربی ممالک میں پھلوں کی طبعی افادیت دیکھتے ہوئے انہیں خام حالت میں کھانے کا مشورہ دیا جا رہا ہے۔

ماہرین کہتے ہیں کہ ان پھلوں سے تیار شدہ سلاد کی طبعی افادیت بھی مسلمہ ہے۔ اہل میں ہم پندرہ نورانی پھول یعنی Edible Flowers کی افادیت رقم کر رہے ہیں۔

بنفشہ Violet

یہ پھول بھی کھانے میں کامیاب ہے۔ اس پھول کے پتے، پھول، ٹماٹر، خربوزے، زیتون، کھیرا، گلکڑی، پیاز، بہری سرخ، چغندر، شلجم، کاجرا بے ہوئے، مٹر، کڈنی پیسز، لوبو، ہیرا اور سفید پتے استعمال ہوتے آئے ہیں۔ بعض اوقات ذائقہ بدلنے کے لئے سلاد میں پھلوں کا استعمال بھی کر لیا جاتا ہے مثلاً اسٹراپیریز، خربوزے، زیتون اور دوسرے پھل بھی شامل کئے جاسکتے ہیں مگر ابھی تک پھلوں کو سلاد کے طور پر استعمال کرنے کا رجحان عام نہیں ہوا۔ مغربی ممالک میں پھلوں کی طبعی افادیت دیکھتے ہوئے انہیں خام حالت میں کھانے کا مشورہ دیا جا رہا ہے۔

پانسی Pansy

یہ پھول بھی کھانے میں کامیاب ہے۔ اس پھول کے پتے، پھول، ٹماٹر، خربوزے، زیتون، کھیرا، گلکڑی، پیاز، بہری سرخ، چغندر، شلجم، کاجرا بے ہوئے، مٹر، کڈنی پیسز، لوبو، ہیرا اور سفید پتے استعمال ہوتے آئے ہیں۔ بعض اوقات ذائقہ بدلنے کے لئے سلاد میں پھلوں کا استعمال بھی کر لیا جاتا ہے مثلاً اسٹراپیریز، خربوزے، زیتون اور دوسرے پھل بھی شامل کئے جاسکتے ہیں مگر ابھی تک پھلوں کو سلاد کے طور پر استعمال کرنے کا رجحان عام نہیں ہوا۔ مغربی ممالک میں پھلوں کی طبعی افادیت دیکھتے ہوئے انہیں خام حالت میں کھانے کا مشورہ دیا جا رہا ہے۔

پانسی Pansy

یہ پھول بھی کھانے میں کامیاب ہے۔ اس پھول کے پتے، پھول، ٹماٹر، خربوزے، زیتون، کھیرا، گلکڑی، پیاز، بہری سرخ، چغندر، شلجم، کاجرا بے ہوئے، مٹر، کڈنی پیسز، لوبو، ہیرا اور سفید پتے استعمال ہوتے آئے ہیں۔ بعض اوقات ذائقہ بدلنے کے لئے سلاد میں پھلوں کا استعمال بھی کر لیا جاتا ہے مثلاً اسٹراپیریز، خربوزے، زیتون اور دوسرے پھل بھی شامل کئے جاسکتے ہیں مگر ابھی تک پھلوں کو سلاد کے طور پر استعمال کرنے کا رجحان عام نہیں ہوا۔ مغربی ممالک میں پھلوں کی طبعی افادیت دیکھتے ہوئے انہیں خام حالت میں کھانے کا مشورہ دیا جا رہا ہے۔

ہلدی

ایک شفا بخش جڑ

یہ متعدد امراض کا واحد حل ہے

ہلدی برصغیر کے کھنوں کا زعفران ہے۔ اسے آج بھی وہاں کے طور پر مختلف امراض میں اسی قدر ترقی دیا جا رہا ہے۔ زمانہ قدیم سے اسے ہڈیوں کو مضبوط کرنے، جوزوں کے درد، زخم، زخم، زخم، زخم، زخم اور بخار کی مختلف قسموں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اب سائنس دان مختلف حوالوں سے اس پر اسے تحقیق کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ ہلدی کا اہم جزو Curcumin بریسٹ نیومر کو برہنے سے روکتا ہے۔ علاوہ ازیں دیگر تحقیقات سے بھی یہ ثابت ہوا ہے کہ اس میں اینٹی کینسر خصوصیات پائی جاتی ہیں۔

ہلدی ایک ایسی جڑ ہے، جسے ان کے آب سے وہاں ان کے ہڈیوں کو مضبوط کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ 100 سے زیادہ مختلف بیماریوں کے لیے اسے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں 100 سے زیادہ مختلف بیماریوں کے لیے اسے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں 100 سے زیادہ مختلف بیماریوں کے لیے اسے استعمال کیا جاتا ہے۔

اس کی جڑوں سے اسے اس کے آب سے وہاں ان کے ہڈیوں کو مضبوط کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں 100 سے زیادہ مختلف بیماریوں کے لیے اسے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں 100 سے زیادہ مختلف بیماریوں کے لیے اسے استعمال کیا جاتا ہے۔

اس کی جڑوں سے اسے اس کے آب سے وہاں ان کے ہڈیوں کو مضبوط کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں 100 سے زیادہ مختلف بیماریوں کے لیے اسے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں 100 سے زیادہ مختلف بیماریوں کے لیے اسے استعمال کیا جاتا ہے۔

اس کی جڑوں سے اسے اس کے آب سے وہاں ان کے ہڈیوں کو مضبوط کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں 100 سے زیادہ مختلف بیماریوں کے لیے اسے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں 100 سے زیادہ مختلف بیماریوں کے لیے اسے استعمال کیا جاتا ہے۔

اس کی جڑوں سے اسے اس کے آب سے وہاں ان کے ہڈیوں کو مضبوط کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں 100 سے زیادہ مختلف بیماریوں کے لیے اسے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں 100 سے زیادہ مختلف بیماریوں کے لیے اسے استعمال کیا جاتا ہے۔





روح افزا



موسم چار، ذائقے بے شمار

روح افزا سوئیٹ اینڈ ساور چکن بالز

ضروری اشیا:

چکن ٹبر..... 1 کلو	زیر (کھوسا)..... 1 پائونڈ
لہسن..... حسب ذائقہ	اڑا..... 1 کلو
ادک..... 1 کلو	پاؤ (چڑ)..... 1 کلو
لہسن کے تیلے..... 3 کلو	سولہا..... 1 کلو
برغہ سٹارٹ..... 2 کلو	ہری مرچیں..... 1 کلو
ہری مرچیں..... 3 کلو	ہل..... 1 کلو
ہریشیا..... 3 کلو	مہن، ادک، پیسٹ..... 1 پائونڈ
روح افزا سوئیٹ اینڈ ساور چکن بالز	مرک..... 1 کلو
چکن، ادک، سوی..... 1 کلو	پہوں کا دس..... 1 کلو
درا، اڑا..... 1 کلو	پہل..... 3 کلو
لہسن، حسب ذائقہ..... 1 کلو	
سلیبری..... 1 کلو	

نوٹ: لہسن

چکن ٹبر میں لہسن، ادک، پیسٹ، برغہ سٹارٹ، ہری مرچیں، ہریشیا، زیر، پاؤ اور سولہا کا استعمال کر کے چھوٹے ٹکڑے بنائیں۔ لہسن، ادک، پیسٹ، برغہ سٹارٹ، ہری مرچیں، ہریشیا اور سولہا کو چھوٹے ٹکڑے بنائیں۔ لہسن، ادک، پیسٹ، برغہ سٹارٹ، ہری مرچیں، ہریشیا اور سولہا کو چھوٹے ٹکڑے بنائیں۔ لہسن، ادک، پیسٹ، برغہ سٹارٹ، ہری مرچیں، ہریشیا اور سولہا کو چھوٹے ٹکڑے بنائیں۔



اگر آپ بھی کھانوں کو روح افزا سے منفرد بناتے ہیں تو آج ہی اپنے منت سنے کھانوں کی ریسیپز کو کوہن پروی گئی تفصیلات کے ساتھ ہمیں بھیجیں اور جیتیں سبے شمار انعامات چھنی ہوئی ریسیپز پر۔



Roohafzapk

Post us at PO Box. 2314, Karachi or
E-mail: roohafza@hamdard.com.pk

✂

.....

.....

.....

.....

.....

اور کیا چاہیے!

روح افزا



جدید تحقیق کارآمد خبریں

سرخ رنگ بھوک کم کرتا ہے

سرخ رنگدہ کی کمی کا زنی کو بریک لگاتے ہیں۔ یہ اشارہ ہے رنگ جانے کا۔ اگر آپ وزن کم کرنا چاہتی ہیں تو سرخ رنگ کی پلیٹ میں کھانا کھانے۔ سرخ اشیاء کھانے کے کم مقدار میں کھانی جائیں گی۔ اگر یہی کھاؤ آپ کو منہد یا نیلے رنگ کی پلیٹ میں دیا جائے تو زیادہ کھا جائے گا۔ تحقیق بتاتی ہے کہ سرخ رنگ میں کوئی ایسی خاصیت ہے کہ اس کی وجہ سے ہر چیز کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔



سرخ گوشت اور کئی دلی غذاؤں میں ایسے ایسے غذائی اجزاء کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ جسم میں یہ غذاؤں سے وٹمن بھرتی طور پر جذب ہوتی ہیں۔ جب اس کا دور دورہ ہو تو غذائی اجزاء کا تناسب 1.1:1.2 نام مغزی خوراک میں یہ تناسب 1.2:1.25 ہوتا ہے۔

بہنے والی چکنائی اور سارے کاربوہائیڈریٹس کے بہت زیادہ استعمال۔ سرخ رنگ کے اس کی کارکردگی پر منفی اثر پڑتا ہے جسے Hippocampus کہا جاتا ہے اور یہ دیکھنے اور سمجھنے میں کمزور اور ادا کرتا ہے۔ بلوغت کے دور میں اس کی جسامت بڑھتی رہتی ہے۔ جب بچہ بالغ اور بااوتار ہے وہ وٹمن و مافی نشوونما کے لحاظ سے بہت اہمیت کا مال ہوتا ہے۔ اس وقت اس سرخ کو تقویٰ درجہ میں سزا کی ضرورت ہوتی ہے۔



بچوں کو کم عمری ہی میں پڑھنے کی عادت ڈالئے

ایئر ٹیر اور کنٹرولنگ نصاب سے تعلق رکھنے والے محققین کے مطابق جو بچے 7 برس کی عمر میں بچوں کی تعلیمی کتابوں پڑھنے پر تیار اور جاسکتے ہیں وہ آگے چل کر تعلیم اور دیگر معاملات میں ان بچوں کی نسبت زیادہ تیار اور کامیاب ہوتے ہوتے ہیں۔ جنہیں شروعات میں کتاب پڑھنے سے دلچسپی نہیں ہوتی۔ یہ خیال رکھنا ہے کہ ذہانت صرف ورثے میں آتی ہے۔ پڑھنے میں ہر لمحہ سیکھنے کے مواقع ہوتے ہیں اور یہ بھی ضروری نہیں کہ بچوں کو نظری طور پر ہی پڑھانے کا شوق ہو۔ شمس مطالعے کی عادت ڈالنی چاہی ہے۔



پیٹ بڑھانا یا درداشت کو متاثر کرتا ہے

یہ تحقیق چکا کوئی ریش بونیورسٹی کے میڈیکل سینٹر میں کی گئی کہ جن لوگوں کا پیٹ بڑھتا ہے اور جسم کے درمیانی حصے سے گرا نہ نسل چربی بن ہوتی ہے وہ بڑی عمر کو پہنچ کر مائیکرو کولاج کی خرابی کا زیادہ عکاس ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ماں کا اور جسم جو آپ کو ہر چیز یاد رکھنے میں مدد دیتا ہے با آپ کی یادوں کو محفوظ کرتا ہے۔ اسے ایک کیمیائی عنصر PPAR Alpha رکھتا ہے۔ جب یہ کمی ہوگی اپنے افعال جانی رکھنے کے لئے اور ناسل چربی کو تحلیل کرنے کے لئے اسی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر یہ کیمیائی مادہ جگر میں زیادہ خارج ہو جائے گا تو دماغ کو کم ہوسرے گا۔ اس نتیجے کے باعث آپ کے دماغ میں درداشت کا خزانہ کمزور ہوتا ہے۔ بڑھتی عمر کے ساتھ یہ درداشت کی کمزوری بھی بڑھتی چلی جائے تو ایک سبب یہ بھی ہے۔

تتلی جیسا تھائی رائیڈ کب تھراپی چاہتا ہے؟

دل کی صحت پر ہارمون کے اثرات کا جائزہ

ہمارے گلے میں ایک چھوٹا سا گلینڈ دل پر بہت اثر انداز ہوتا ہے۔
تتلی جیسا یہ غدہ اتنی ہی مقدار میں ہارمون پیدا کرتا ہے جتنی جسم کو
ضرورت ہوتی ہے لیکن کچھ لوگوں میں اس کی پیداوار ضرورت سے
زیادہ اور کچھ میں ضرورت سے کم ہوتی ہے۔ جب ایسی صورتحال
پیش آتی ہے تو دل کے لئے مسائل بڑھ جاتے ہیں۔

ہارمون کم ہونا بھی اذیت دہندہ اور صحت پر مست نہیں اور اگر یہ بہت ہی کم ہو جائے
تو Hypothyroidism کہتے ہیں تو ایسی صورت میں جسم سست پڑ جاتا
ہے۔ اس کی ابتدائی علامت میں تھکاوٹ بہت زیادہ محسوس ہوتی ہے اور
وزن بڑھنے لگتا ہے۔ اگر تھائی رائیڈ ہارمون کی سطح مسلسل گھٹتی رہے تو یہ
آنتیں شدید تر ہو جاتی ہیں اور مزید نئی ٹھاکتیں پیدا کرنے لگتی ہیں۔ ان نئی
ملائموں میں ہر وقت سردی کا احساس، تھکاوٹ، قبض، بڑے بڑے پیریاں تک
کہ کسی بھی چیز پر توجہ مرکوز کرنے میں دشواری محسوس ہوتی ہے۔ جب تھائی
رائیڈ ہارمون کی پیداوار کم ہو جاتی ہے تو دل سمیت دیگر اعضا نام آسکتے ہیں کا
مقابلہ کرتے ہیں جس کے نتیجے میں ذہن ذلیل کیفیت پیدا ہو سکتی ہیں۔

• دل پہلے والی قوت کے ساتھ سڑنے اور پھیننے کے قابل نہیں رہتا۔ ہر
بھڑکن کے ساتھ وہ کم مقدار میں خون جسم میں پمپ کرتا ہے اور جب پھیلتا
ہے تو دل میں پہلے کے مقابلے میں کم خون بھر آتا ہے۔

• کم پیداوار کے نتیجے میں شریانوں کے اندرونی دیواروں کے فیلمات بھی
آرام کی حالت میں ہوتے ہیں اس کے باعث جب دل بوجھ گھڑوں کے
درمیان پر سکون حالت میں ہوتا ہے تو ہانڈوں اور ٹانگوں میں بلڈ پریشر بڑھ
جاتا ہے۔

• ہائپو تھائی رائیڈ ازم کے سبب بلڈ پریشر کے ساتھ کولیسٹرول کی سطح بھی بلند
ہو جاتی ہے۔

• اگر کوئی شخص پہلے سے دل کے کسی مرض میں مبتلا ہو تو بیماری مزید بڑھ جاتی
ہے۔

• ہائپو تھائی رائیڈ ازم کو دواؤں کی صورت میں تھائی رائیڈ ہارمون کے استعمال
سے ٹھیک کیا جاسکتا ہے اور جس چیز کی جسم میں کمی ہوتی ہے اسے دور کرنا ممکن
ہوتا ہے۔ بعض اوقات اس علاج سے دل کی بیماری مزید بگڑنے سے محفوظ
رہتی ہے لیکن کبھی کبھار یہ کوشش کام بھی ہو سکتی ہے۔



سے زیادہ جاتی ہیں۔ دل زیادہ ذمہ دار ہے اور پتے سے خون پر پ کرنے لگتا ہے۔
بھڑکن کم ہو جاتی ہے۔ بے قاعدگی آ جاتی ہے۔ بلڈ پریشر بھی بڑھتا ہے۔
نورٹین سینے میں درد کی شکایت کرتی ہیں اور ہارت ٹیسٹ ہونے کا خطرہ بڑھ
جاتا ہے۔ یہ خطرہ ان لوگوں میں بھی ہو سکتا ہے جنہیں دل کی بیماری نہیں
ہوتی۔

• ضرورت سے زیادہ فعال تھائی رائیڈ ازم کا علاج اس صورت میں ہو سکتا
ہے کہ اس خرابی کے پوشیدہ سبب پر توجہ دی جائے۔ خوش قسمتی کی بات یہ ہے کہ
ہائپو تھائی رائیڈ ازم کے باعث دل کی بھڑکن میں اضافے کی علامت اس
وقت غائب ہو جاتی ہے جب تھائی رائیڈ کی اس خرابی کا علاج کرایا جاتا ہے۔
کچھ لوگوں میں خلاف معمول دل کی بھڑکن ٹوٹی طور پر ٹھیک ہو جاتی ہے۔

• اگر آپ پہلے سے دل کے کسی نارے میں مبتلا ہیں اور خدا نخواستہ
تکلیف بڑھ رہی ہے اور ساتھ ہی ساتھ ایسی علامتیں بھی ظاہر ہو رہی ہیں جو
ہائپو تھائی رائیڈ ازم کی نشاندہی کرتی ہیں تو آپ کو چاہئے کہ کارڈیالوجسٹ
کے مشورے سے ٹیسٹ کے ذریعے تھائی رائیڈ گھٹنے کا معائنہ کروالیں۔

Replacement Therapy کب اور

کیوں ضروری ہے؟

• اگر ہائپو تھائی رائیڈ ازم اتنا سنگین ہو جائے کہ ہائی بلڈ پریشر کے ساتھ
کولیسٹرول کی سطح بھی مسلسل بلند ہونے لگے تو ان حالات میں تھائی رائیڈ
ہارمون کی رتی پلیسٹ تھراپی سے دونوں خرابیوں پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ یوں
دل کو مزید نقصان سے بچایا جاسکتا ہے۔

• اگر ہائپو تھائی رائیڈ ازم معتدل نوعیت کا ہو تو ایسی صورت میں بلڈ پریشر
اور کولیسٹرول پر اس کے مختلف اثرات مرتب ہوتے ہیں ان بارے میں
چیکنگ کی ممکن نہیں رہتی یوں دل پر اس تھراپی کا فائدہ غیر یقینی ہو سکتا ہے۔

Hyperthyroidism کیا ہے؟

• اگر جسم میں تھائی رائیڈ ہارمون کی پیداوار ضرورت سے کہیں زیادہ ہونے
لگے تو اسے ہائپر تھائی رائیڈ ازم کہتے ہیں اس سے جسم کی سرگرمیاں بھی معمول

نظام ہاضمہ کی سوزش

پہچیدہ علامتیں اور مشکل تشخیص

نظام ہاضمہ سے شروع ہونے والی سوزش اکثر بڑا ہی مشکل اور مزاحمت آمیز ہے۔ اس کے لیے جاکر ایک نیکو اور تجربہ کار ڈاکٹر سے مشورہ کرنا بہتر ہے۔

بک - بک یا اس کی سوزش سے بڑا ہی مشکل اور مزاحمت آمیز ہے۔ اس کے لیے جاکر ایک نیکو اور تجربہ کار ڈاکٹر سے مشورہ کرنا بہتر ہے۔

بہل - بہل یا اس کی سوزش سے بڑا ہی مشکل اور مزاحمت آمیز ہے۔ اس کے لیے جاکر ایک نیکو اور تجربہ کار ڈاکٹر سے مشورہ کرنا بہتر ہے۔

بک - بک یا اس کی سوزش سے بڑا ہی مشکل اور مزاحمت آمیز ہے۔ اس کے لیے جاکر ایک نیکو اور تجربہ کار ڈاکٹر سے مشورہ کرنا بہتر ہے۔

بہل - بہل یا اس کی سوزش سے بڑا ہی مشکل اور مزاحمت آمیز ہے۔ اس کے لیے جاکر ایک نیکو اور تجربہ کار ڈاکٹر سے مشورہ کرنا بہتر ہے۔

بک - بک یا اس کی سوزش سے بڑا ہی مشکل اور مزاحمت آمیز ہے۔ اس کے لیے جاکر ایک نیکو اور تجربہ کار ڈاکٹر سے مشورہ کرنا بہتر ہے۔

بہل - بہل یا اس کی سوزش سے بڑا ہی مشکل اور مزاحمت آمیز ہے۔ اس کے لیے جاکر ایک نیکو اور تجربہ کار ڈاکٹر سے مشورہ کرنا بہتر ہے۔

مشابہت رکھنے والی بیماریاں

ایبڈیاس آنتوں کی سوزش، ڈائٹ او بہت سنی ڈاٹ، خواتین میں گلیوں کی سوزش، آنتوں کے کمرز مختلف اقسام سے بڑا ہی مشکل اور مزاحمت آمیز ہے۔ اس کے لیے جاکر ایک نیکو اور تجربہ کار ڈاکٹر سے مشورہ کرنا بہتر ہے۔

احتیاطی تدابیر

ان سرٹوں کو پانے کے ساتھ ساتھ اور نڈا رت کا ٹاٹس خیاں رکھیں اور ایسے بہت سے ٹاٹس اور ٹیسٹس اور ڈوڈس جو جذب نہیں ہو پنے اور جھڑانے کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

یہٹ کے دور کے سے ہمیشہ نظام ہاضمہ کے اسپیشلسٹ سے ڈوڈس چاہئے اور جگر کا ٹیسٹس ٹیسٹ 1-1 کروڑتے ہیں۔ کاپے پانے اور ڈوڈس کو ڈوڈس کی لازی چیک کر آئیں چونکہ یہ سرٹس ڈوڈس کی خیرہ آسانی سے جذب نہیں کرتے لہذا ان سرٹس کو استعمال نہ کرے کہ کرنا چاہئے۔ ڈوڈس کی جانب آگرائون کی آنتوں میں ڈوڈس پیدا ہو چکی ہے تو پھر ڈوڈس کو استعمال بھی نہ کرے کی ضرورت ہے۔

تکے ہیں یعنی روٹی برداشت نہیں کر پاتے۔ ان سرٹوں میں ٹوٹا مختلف اقسام کی ڈوڈس لگیاں بھی پیدا ہو جاتی ہیں جن میں سے کئی کئی بہت مام ہے۔ اس کے علاوہ کئی بھی ان میں قدرے بڑا ڈوڈس ہے جو بڑوں کے علاوہ ڈوڈس کو بڑا ہی مشکل اور مزاحمت آمیز ہے۔

ڈوڈس میں صرف سوزش میں نہیں زبان پر بھی پھیلے پڑ جاتے ہیں اور نگاروں کے اطراف کے اعضا بھی متاثر ہو جاتے ہیں جن میں بلیٹی ڈوڈس اور جگر کا بڑا شامل ہیں۔ اس کے علاوہ یہ سوزش ڈوڈس میں بڑا ہی مشکل اور مزاحمت آمیز ہے۔

مرکی کی مانند ہلکے وزن مختلف ڈائٹس کی ٹیسٹس 1312 کی کمی سے فالج، سرٹس اور ڈوڈس کے امراض مام ہو جاتے ہیں چونکہ یہ بیماریاں ہاضمہ کو زیر اثر رکھتی ہیں اس لیے ان جگہوں سے جذب ہونے والے ڈوڈس اور جگر میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ نیز خون کے ڈوڈس کے باعث سرٹس میں ڈوڈس کی کمی بھی ہو جاتی ہے۔

بیماریوں کی چند وجوہات

تقریباً ڈوڈس کو بڑا ہی مشکل اور مزاحمت آمیز ہے۔ اس کے لیے جاکر ایک نیکو اور تجربہ کار ڈاکٹر سے مشورہ کرنا بہتر ہے۔

پارے کہ 80 سے زائد بڈا یاں بہت کے دراکے باعث واقع ہوتی ہیں لیکن ان میں بہت سے بڈا یاں بیماریوں کی بے بڈا یاں کی اعتبار رکھتی ہیں یعنی ان کا دورانیہ بھی بڈا یاں ہوتا ہے لیکن ہم ڈاکی یا Chronic کہتے ہیں جبکہ پانے سے شروع ہونے والی سوزش کے سلسلے سے بھی بیماریوں کی فہرست خاصی طویل ہے۔ اس لحاظ سے کچھ بڈا یاں ایسے بھی ہیں جو ہاضمہ نظام ہاضمہ کے چند حصوں کی کو متاثر کرتی ہیں ان میں Inflammatory Bowel Disease یعنی ڈوڈس کی سوزش بھی شامل ہے۔

یہٹ میں شدید دور ہوتا، دست اور قہقہہ، ڈوڈس اور ڈوڈس اور کھجور کی نشابہت، ڈوڈس اور سوزش کی مائٹس ہیں جب ان ڈوڈس سے تعلق اور پانے سے نہ بہت مختلف اقسام کے ڈوڈس ہوتے ہیں اور ہضم پر غارتش بھی ہونے لگتی ہے۔ ڈاٹس اور ڈوڈس سے مستحق رہتے ہیں اور پھر چھ برس بعد وہ بارہوی مائٹس نکالنے ہو جاتی ہے۔ یہ سوزش ڈوڈس میں زور دیا جاتا ہے جن کی عمر 15 سے 30 سال کے درمیان ہوتی ہے۔ اگر یہ سوزش بڈا یاں میں واقع ہو جائے تو بچے کا نڈس بڑھتا۔

ڈوڈس کے علاوہ یہ ڈوڈس جسم کے مختلف اعضا پر ڈوڈس ہوتی ہے جیسے جگر پر ڈوڈس اور ڈوڈس میں غارتش، اگر یہ سوزش ڈوڈس میں لگتی ہے تو ڈوڈس سے ان کی ڈوڈس پیدا ہوتی ہیں اور یہ ڈوڈس کو ڈوڈس سے پھیلنے

”کھانا دل سے پکائیے، ذائقہ اپنے آپ آئے گا“

کوکنگ ایکسپرٹ شبانہ محمود کہتی ہیں

شاہین ملک

پاکستان میں ایک طویل عرصے سے کیونٹی ووکیشنل سینٹرز میں مختلف دیگر فنون کے ساتھ ساتھ کھانا پکانے کی تربیت دی جا رہی ہے۔ آج کی کئی سلیبرٹی شیفز خواہ تین نے بھی گا ہے۔ گا ہے ان مراکز سے تربیت لی ہے۔ ہماری بیشتر خواتین نے اپنی بیٹیوں کو خانہ دار اور سکھڑ بنانے کے لئے ان مراکز سے رجوع کیا اور آج یہ بیٹیاں نہ صرف ماڈرن بلکہ ان کوکنگ ایکسپرٹس کو بھی دعائیں دیتی ہیں کیونکہ انہوں نے معدے کے راستے میاں اور سسرال والوں کا دل جیتنے میں ان کی اخلاقی مدد کی ہے۔ آج ان صفحات پر ایسی ہی ایک کوکنگ ایکسپرٹ سے ہونے والی ملاقات کا حال پڑھئے جو اپنی ذات میں انجمن تو ہیں ہی لیکن انہیں بہترین متبادل نچر ہونے کا اعزاز بھی حاصل ہے۔

”میں راسل سینٹر میں انکس نچر سے ملے۔ پڑھی تھی کیونکہ میں نے انکس میں ماسٹر کب غداہاں مختلف تقریبات اور سائیس کے کیمپ پر پبلک کوکے لے جانی تھی۔ اس طرح لوگوں کو میری اس صلاحیت کا پتا چلا۔ اب پھر جب نوسٹالوجی کے سٹیج پر گئیں پھر پڑھاؤ تو وہ پبلک اور کوکنگ کی کلاس مجھے دینے آئیں۔ میں نے اپنی خال تینہ عباس صاحب سے سانا پکانے کی مہارت حاصل کی اور الحمد للہ سیرے کھانوں کو بھی پڑھائی ملی۔“

”سنا ہے آج کل پھر آپ کسی اسکول میں انکس پڑھا رہی ہیں یا یہاں کوئی اور ذمہ داری دی گئی ہے؟“

”یہاں اسکول میں 1 سے اولیئر تک نوڈ ایڈیٹرز ٹیم کے شیف سے وابستہ ہوں۔ بیونے پڑوں کوکنگ اور ساڈہ چیزیں پکانا سکھائی جاتی



اپنے انداز سے چل رہا ہے۔"

"سل بند آؤٹ یا چو پران؟"

"دونوں میں سے کوئی بھی آؤٹ نہیں۔ ایک کو چھپا کے دوسرے کو نہیں نکال سکے۔ دونوں کی اپنی اپنی ضرورتیں ہیں۔"

"اورک لہسن پیسا پیسا یا پنا پیسا ہوا بہتر ہے؟"

"ہیکس میں تیار لہسن اورک آنے تو کچھ ہے مگر جو رنگ اور ذائقہ اپنے پلے ہوئے لہسن اورک کو داتا ہے وہ ناچید ہے اور پھر ہینکا بھی داتا ہے اس سے تازہ اجزا خریدیں اور ہاتھ کے ہاتھ بیس اور کھانے تیار کریں۔"

"پھر تو ہر انڈیٹیکسٹس یا کباب بھی آپ کے ہاں دستیاب نہیں ہوں گے؟"

"جی ہاں! سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ میری بیٹی چار برس کی ہے۔ پاک اور دوسری سبزیاں شوق سے کھاتی ہے۔ اس ہر چیز خود گھر پر تیار کر سکتی ہیں اس لئے اپنے اسٹورج میں صرف اپنی تیار کردہ اشیاء ہی رکھتی ہوں۔"

"ریسٹورنٹ کی ڈشز چمکتی تو ہوں گی، اگر کھانا پڑ ہی جائے تو باہر کہاں جانا پسند کریں گی؟"

"مجھے ہاؤس میں کھانے سے غصہ اور ڈنڈن نہیں ہیں آئے نو کیڑی میٹری کی ڈشوں نے مجھ سے ترکیب پانچوں میں سے کوئی بھی بنا لے نہیں تھی اس کیلئے ڈرائیو کو خاص طور پر ڈنڈن لینے بھیجا اور گھر آنے ہی انہیں کھول کے جانچا اور پکٹ ان ڈرائیو کو تھا۔ ہا۔ میں سمجھ چکی تھی کہ اس طرح انہیں بنا جانا چاہئے۔ اس لئے باہر جانا پڑے تو صرف ریسیٹی کی ترکیب جانچنے پر کھنے کے لئے چلتی ہوں اور فی کولاج Kolach جی اس لئے باقی ہوں کہ اسے دو روز باہر سے حاصل سمندر کا انڈار و کرنا بہت پسند ہے اور مجھے ان کی طرز آرائش اچھی لگی باقی پکٹا تو اللہ کا شکر ہے جانتی ہوں اور اب جی جہاں کھیں مشکل میں پڑوں کینیڈا میں مقیم اپنی خال خالی تسمیم جہاں سے پوچھ لیں، ہوں۔"

اسی لئے تو شیڈ کو کو کوکک ایکسپرت کہا جاتا ہے۔ لیونی سینٹر آج بھی طالبات کا نصاب ان کے مشوروں اور تجاویز سے ترتیب دیتا ہے۔ یہاں آپ نے ٹوائی خانساؤں کو بھی پکانے کے فن میں تاک کر دیا ہے۔ ان کی بیٹی اپنی ساتھیہ چار روز تک منانی ہے اور امی کے ساتھ کمرے رہ کر بیک میں ان کا ہاتھ بنانے کی کوشش کرتی ہے۔ مسٹر امر آج شیڈ نمونہ سے کی جانے والی ملاقات بہت دنوں تک یاد رہے گی۔

دوتا ہے۔ چائے کی مثال لے لیجئے اگر پک پک کے پانی سوکھنے لگے تو میں کھتی چولھے پرست بناوتی ہوں۔ بنا پانی اپنی ہوں اور پھر چائے بناتی ہوں اور یہ بھی حقیقت ہے کہ کسی کسی ڈاکٹر کے ہاتھ میں شفا ہوتی ہے اور کسی کسی پکانے والے کے ہاتھ میں ڈانٹ۔ پھر بھی دل سے ہر کام کرنا چاہئے۔"

"کیونٹی سینٹر میں آپ کی طالبات کیسے کھانے پکانا سیکھنا چاہتی تھیں؟"

"نرس کی بات مانوں کہ سیرنی طالبات میں نو جوان لڑکیاں ہی نہیں بلکہ مگر رسید، خواتین بھی شامل رہی ہیں۔ یہ مختلف ریسیٹورنٹس کی چیزیں خود پکانے کے لئے مہارت کی جستجو کرتی تھیں۔ کئی ایک نے روایتی کھانوں کی طرف توجہ دی۔ کچھ اٹالین، مریک اور دوسرے ملکوں کے مخصوص کھانے پکانا سیکھتی

یہاں اسکول میں 1 سے اولیولز

تک نوڈ اینڈ نیوٹریشن کے شعبے

سے وابستہ ہوں۔ چھوٹے

بچوں کو بیکنگ اور سادہ چیزیں

بنانا سکھائی جاتی ہیں

نہیں۔ ان طالبات میں 11 to 12 سال کی لڑکیاں بھی ہوتی تھیں۔ اس طرح میں نے کئی خانساؤں کو بھی Trained کر دیا۔ مجھے شوق اس بات کی ہے کہ انہیں نے میری کم عمری کو محسوس نہ کرتے ہوئے صرف سیکھنے اور کھانے پکانے کے معیار کو بہتر بنانے پر توجہ دی۔"

"نوڈ سینٹر میں آپ کے بہتر پاتی ہیں؟"

اس سوال کو تو رہنے ہی دیں۔ جب میں خود کو ایسے پروگراموں کے لئے سوزوں نہیں سمجھتی اور نہ ہی مجھے کھانے پکانے کا یہ انداز ہی اچھا لگا تو پھر ان کے معیار کے لئے کیا کہوں۔ جس پکانی، دینی ڈش کو آپ یا کوئی چمک کر معیار کا فیصلہ کر سکے وہ صرف سراہا جاسکتا ہے۔ اس طرح بچپن

ہیں۔ مختلف صحت کے اموروں کے مطابق سبزیاں اور دالیں پکانے اور کھانے کی تربیت دی جاتی ہے۔ چھوٹے بچے کو کیز بہت شوق اور دلوانے کے ساتھ بنا لیتے ہیں۔ سینڈوچز اور ملاوکی تیار کی خوب کرتے ہیں پھر بیسے بیسے کر بڑے بڑھتے ہیں لڑکیوں کو اس طرح تربیت دینی جاتی ہے کہ بعد ازاں انہیں کسی کوکک کلاس میں جانے کی کم ہی ضرورت پڑتی ہے۔ میرا بنیاد بھی کوکک کی مہارت کی وجہ سے وہاں اسکول میں کیا گیا جس کی ارتقا یہ یمن کیونٹی سے تعلق رکھتی ہے۔ یہ بہت اعلیٰ اعلیٰ اور تعلیمی ادارہ ہے۔ میری سبیاں اسٹاف میں بہت عزت کی پاتی ہے۔ زیادہ سزائیوں کی ماؤں یا بڑی بہنوں نے مجھ سے کھانا پکانا سیکھا ہے اس لئے بہت جگہ انداز میں دوستوں سے مل کر کام کرنے کا موقع مل رہا ہے۔"

"آپ نے ٹیلی ویژن پروگرام بھی کئے ہیں کیا وہاں لطف نہیں آسکا؟"

"میں نے پلی ٹی وی سے مارک ٹریس کوکک کی ان ٹرنٹ لطف نہیں آتا۔ آپ کو کھل طور پر مہمان کی طرح صبح سونو کرنا، دوسرا بیکل آنا اور سے بیکہ ہر نے کوکک کلاسز کے اوپ آؤپ کے مطابق کام کیا ہوا ہے۔ ہر ایک آپ کے ساتھ جیولری مین کر کوکک کیسے کر سکتے ہیں۔ میرا سزا ان سے سب نہیں کھانا۔ میں اپنے انداز سے کام کرتی آئی ہوں رکھانا جی اس طرح صاف ستھرا کر، ایپن اور کیپ مین کر اور یہاں ضرورت ہو دوسٹانوں کا استعمال کر کے بھی پکا جاتا ہے۔ کیا آپ نے ہسپتال میں کسی ڈاکٹر کو کوکک باؤک نے خبر دیا ہے وہ ضرور ہاؤسک بھی پہنچے ہیں۔ ٹی وی پر آپ نے کھانا پکا کر دکھار دیا ہے۔ بچے بچیاں نوڈ انڈیٹیکسٹس کوئی ایجنٹ ہیں انے نوڈ پوچھ نہیں سکتے۔ بیشتر سلیپر بیز تیار اور کھانا پکانی ہیں۔ کوکک کلاس میں ہم نوڈ انڈیٹیکسٹس کر سائن آئے ہیں جو بچہ ایپن یا کیپ نہ پہنچے است سزائی ہے۔ اسی طرح صاف ستھرے چمکیز، صابن اور ڈرنجنگ کا استعمال کرنا سکھاتے ہیں۔ اسکول میں ہم نے کچن کارڈنگ بھی شروع کی ہے۔ بچوں کو مختلف سبزیاں اگانے اور پھر تیار ہو جانے پر انہیں پکانے کی توجہ دینی جاتی ہے تاکہ شروع ہی سے بچے غذا ایسٹ اور ذائقے کی پہچان کر سکیں۔ انہیں استازن غذا کا پتا ہو۔ پھلوں، سبزیوں اور دالوں کو کھانے کی تحریک کے ساتھ ساتھ لیٹی فارمگ کی وصل افزائی کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ تاساتی اجناس کے استعمال کے طریقے اپناتے ہیں۔"

"ہاتھ میں مذاق لانے کی خاطر ریسی کیا ہو سکتی ہے؟"

"میرا لیٹن کال ہے کہ اگر آپ کوئی کام دل سے کرتے ہیں تو وہ کام اچھا ہی

بچوں اپنا مینیو خود سیٹ کریں

کھانا کھائیں شوق سے اور توانا ہو جائیں

درختاں فاروقی

کسی بھی بچے کو کھانوں کا انتخاب کرنا مکمل طور پر نہیں آتا۔ آپ بچے کو کھانے پر مجبور نہ کیا کریں۔ اس طرح وہ چڑچاہن کا مظاہرہ کرے گا اور اس کی بدمزاجی آپ کو بہت کھلیگی۔ مگر بچے تو بچے ہی ہوتے ہیں انہیں کھانا کھلانا بھی کسی آرٹ کی طرح سکھانا پڑتا ہے۔

لیتے ہیں اور کھانے میں بھی لطف نہیں لیتے۔ اس وقت ہوم ورک کے بوجھ کا بھی خیال دل میں نہ لائیں۔ والدین اپنے بچے کو فوڈ آڈے کھانے کے لئے بند کرویں یا انہیں Silent پر کر دیں۔ مذہبی بڑے بچے اس وقت فون پر کوئی گیم کھیں۔ پبلیک ناچر ہے اسے خوشوار بنا لیں۔ مادہ سا کھانا بھی اس وقت لہانے نہ بنا اور اچھا لگے گا۔

وفا منور اور معدنیات سے تعارف حاصل کریں

ابتداء میں کتب بینی کی عادت کو بچہ کیا جاتا ہے۔ جسے ہی اسکولوں میں کچھ بچہ پڑھنا چاہنے لگے کچھ میڈیا والدین کے PC میں ٹو ہو جاتا ہے۔ آپ بچے کو ہند لوہی سے شوارف کرایئے۔ ایسی ویب سائٹس پر جائیں جہاں غذاؤں کی غذائیت اور اہمیت سے متعلق معلومات مل سکیں۔ کس غذا میں کتنی پروٹین، کتنے معدنیات ہیں، کس غذا میں کچھ ہے جو بچے کی بڑھوتری اور بڑھوں کی صحت پر برقرار رکھنے کے لئے بے حد اہم ہے۔ یہ تصویر کی جان کر بچے اپنا منیو خود ڈیزائن کر لیں گے اور سمجھداری سے غذاؤں کا انتخاب کر سکیں گے۔

بے مثال والدین ہی اصل میں مثال بنتے ہیں

برہمچہ والدین کو تین بار پڑھنا پڑھنا پڑھنا ہے۔ وہ سب کچھ بھی نہیں سکتا کہ اس کے والدین کبھی کوئی لانا کا مرکز کر سکتے ہیں۔ اس طرح آپ بھی اپنے بچوں کے بے مثال اور بہت صحت کرنے والے والدین ہو سکتے ہیں۔ اپنے رویوں میں بہتری لاکر بے مثال بن جائیں۔ بچے آپ کی تقلید کریں گے اور خوشی خوشی بہتر غذا کھانے کے مادی ہو جائیں گے۔

گناہ تو معاملے بھری مہندی یا لڑائی مہندی کی تزکاری نہیں ہے لہا جائے اور دو خوشی خوشی کھانے، سبز یوں کو شکل بدل کے کھانے سے دسترخوان پر راتنی آجاتی ہے۔ سبز یوں کے کباب، بھینس سوپ، سبز یوں کے کولے، ویسے (پکن اور بیٹ) کو ٹینڈروں میں بھر کر کھا لیجئے۔ مکی کا جریں، گھم، لوز، وغیرہ کھا لیں اور کھلا لیں۔ بچے سبز یوں سے ڈسٹی کر لیں گے۔

بچوں کو اپنا مینیو خود ڈیزائن کرنے دیں

بہت سے گھروں میں بچے ہارنے نلکے کا تلیو بناتا ہے اور دو گھن میں دیوار پر چسوا کر لیا جاتا ہے۔ ان نلکے (مضبوط کا مظاہرہ کرنے والے والدین کے بچے) ہار کھانے یعنی "ڈنک" پر ہارنے کی ضد کر سکتے ہیں۔ بہتر یہ ہے کہ ان کا منہ دہا سیٹ کریں۔ دو اچھی پسند و ناپسند سے متعلق خوب جانتے ہیں۔ والدین جاڑوں کو سبب میں ترمیم کر لیں مگر نہ بڑھتی کچھ کھانے کی کوشش کرنا ممنوع ہوگا۔ بچے ضرورت کے سبب سے ہی کھائیں گے۔ ایک وقت میں کھانے نہ کریں تو طریق میں رکھ دیں۔ بھوک کھنے پر ذمہ غذاؤں کو کھائیں۔ بچوں کی ضد پوری کر کے انہیں کچھ اور کھانے کی ترغیب نہ دیں۔ آگے دہین عادت پختہ ہو جائے گی اور وہ آپ سے رعایتیں طلب کریں گے۔

کھانے کے وقت موڈ اچھا رکھیں

ساتھ ہانگے تڑو کی ہاتھیں کسی اور وقت کے لئے اچھا رکھیں۔ یوں بھی بچوں کے ساتھ کاروباری وجوہات سے یا انٹرنیٹ یا انٹرنیٹ کی ہاتھیں کرنے سے احتیاط برتنا ضروری ہے۔ بچے نرم دل اور حساس ہوتے ہیں۔ ہاتھ کا اثر بھی

والدین کا کردار

اپنے والدین بچے کو غذا کا انتخاب خود کر کے دیتے ہیں یہ صرف چند دلوں کی پریکٹس آتی ہے۔ آپ ضد نہ کریں کہ بچہ باری پاپٹ ٹم کر کے اٹھے۔ آپ اسے کم مقدار میں کھانا دیں۔ بچوں کا معدودے بھی محدود ہوتا ہے اور انہیں کھانوں میں تنوع درکار ہوتا ہے۔ دو لاکھ کلو گراموں میں رکھا ہوا کھانا پسند کرتے ہیں۔ آپ انہیں صحیح وقت میں صحیح ڈراک دے دیں اس انتخابی کافی ہے۔ پیلے بچوں کو بھوک کھنے دی جائے۔ ان کے لئے کھانے سے 45 منٹ پہلے انہیں سبب لڑدیں (بالا لکھتے، آڈے اور (دراختاں اور (کیو) کی تصویریں ہی مقدار کھلا دیں۔ انہیں کھینچنے کھینچنے لڑدیں کھانے دیکھئے۔ پھل ان کی اشتہا بڑھائیں گے۔

جنک فوڈ کو No نہ کہیں

ہاتھ دراصل یہ ہے کہ جنک فوڈ کی انڈسٹری نے بچوں کے دلوں پر راج قائم کر لیا ہے۔ ہزاروں ڈانٹوں میں اعلیٰ لوی کھانوں خاص کر Pizza نے بھی بارگاہ تفسیر کر لی ہے۔ بچوں کو ایسی ماحول میں پرکشش تحریروں کا سامنا کرتا ہوتا ہے۔ آپ صرف ان کی تعداد میں کمی کریں۔ پکن، پیف اور مکی کے تقوں کے ساتھ ساتھ اور مایو لیزنگا کر Roll Wraps بھی تیار کر سکتے ہیں۔

سبز یوں سے دوستی کرادیں

بچہ ڈپ لوز سبز یوں کھائیں گی، شوہر بھی سبزی کو دیکھ کر ناک بھوں نہیں چڑائیں گے تو لار اچھا آپ کی تقلید کرے گا۔ بچے کو مہندی گوشت اچھا نہیں





کالچ کی چوڑیاں اور دستکاری کا ہنر

اپنے Pen Holder خود بنائیں

نمبر و عادل

کالچ کی تارک چوڑیاں برہا برس سے مشرقی خواتین کا من پسند زینہ رہا ہے۔ تارک سی کلائیوں میں کھکتی کالچ کی چوڑیاں دو تیزاؤں سے لے کر عمر رسیدہ خواتین تک سب ہی کی پسندیدہ رہی ہیں۔ بزرگ خواتین چوڑیوں کو سہاگ کی نشانی قرار دیتی ہیں۔ لہذا آج بھی سہاگنوں کی سونی کلائیوں کو برا سمجھا جاتا ہے۔ چوڑیوں کا تھ بھی خوب صورت ترین تھ سمجھا جاتا ہے۔

چوڑیوں کو منظر و انداز دینے کے لئے لڑکیاں اپنے مہوسات کی مناسبت سے چوڑیوں پر ہم رنگ ستارے چپکا لیتی ہیں تو کبھی چوڑیوں کے کڑے بناتے جاتے ہیں۔ آج ہم چوڑیوں کو ایک منظر و انداز میں استعمال کرنے کے چند طریقے آپ کو بتائیں گے۔ ان کو بنا ہے سب ہی آپ کے گھروں کی تعریف کے بنا نہیں رہ جائیں گے۔



اشیاء

- دو لہر کی چوڑیاں لہجہ اور جن یا ڈانڈ
- برسنگ گلو یا لوب والا گلو
- کارڈ بورڈ
- گلت بھی
- پتلی رہن
- مہولے سہری یا سلور سوتی
- آدھا اور ایک انچ چوڑا رہن
- گلاس لیڈ

طریقہ کار

کارڈ بورڈ پر ایک چوڑی رکھ کر پتلیں سے اس کے باپ کا دائرہ بنا کر کاٹ لیں۔ اب چوڑیاں لیں۔ ایک چوڑی پر گلو کا کردہری چوڑی اس کے اوپر رکھ دیں۔ پھر گلو کا کردہری، پتلی، اس طرح ہر چوڑی پر گلو لگاتی جاتیں اور اس پر چوڑی رکھتی جاتیں۔ گلو زیادہ استعمال نہ کریں۔ سب تمام چوڑیاں

چپکائیں تو ہم دیکھ سکتے ہیں۔

کٹے ہوئے کارڈ بورڈ پر گلت بھی چپکا لیں۔ پتلی رہن سے مہولے مہولے بنائیں۔ ہر دو کے درمیان ایک سہری یا سلور سوتی چپکا لیں یا تاکہ لیں پھر چوڑیوں کی چوڑائی باپ کر چوڑی رہن پر نشان لگا کر رہن کاٹ لیں۔ پھر گلاس لیڈ (گلاس پینٹنگ میں بولڈ استعمال ہوتا ہے) سے رہن پر کوئی نام یا اگر نکلے میں رہن تو ہمارا کہا دلبرہ لکھیں۔ اگر آپ کے پاس گلاس لیڈ تو نہ ہو تو پتلی رہن پر مسلسل وہین یا چاک سے لکھ کر لکھنا گے سے کڑھائی کریں یا لکھ کر پینٹنگ کریں۔

اب کارڈ بورڈ کو چوڑیوں کے پچھلے حصے پر چپکا دیں۔ اس طرح پائیا ہے یا پینڈا سا بن جائے گا۔ گلتے ہوئے رہن کو چوڑیوں کے سینٹ کے درمیان میں گروائی میں گلو کی مدد سے چپکا لیں۔ پتلی رہن سے سینٹ بنو کر کے ہیں ان کو چوڑی رہن کے اوپر اور پتلی چوڑیوں سے گلو لگا کر گلو کی مدد سے چپکا لیں۔

تھوڑی دیر سوکھنے کے لئے رکھ دیں۔

رائٹنگ ٹیبل پر پڑا یہ شاندار اور منظر و آہن ہو لڈ رو کیے کر کوئی بھی آپ کی تعریف کے بنا نہیں رہ جائے گا۔



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

کھانا پکانا ہے، کیسے برتن لئے جائیں؟

کوئی دھات ہوگی بہترین؟

نورس سلیمان امینی

عام طور پر کھانے پکانے کے صنعتی جن اشیاء پر سب سے زیادہ اوجہ دی جاتی ہے وہ فوڈ کے صنعتی اجزاء، بااشیا ہی، دلی ہیں۔ بہت سے افراد قرآن میں شامل غذائی اجزاء کی مقدار اور معیار پر بھی بہت اطمینان دیتے ہیں۔ نوآئین بھی کیلوریز، وٹامن اور پروٹین اور دیگر معدنیات پر اکثر توجہ دے رہے ہیں لیکن جن میں ۳۰ برس سے امریکی باہر اپنی خانے میں استعمال کئے جانے والے برتن باآسانی ہیں۔ ماسکو، براکرنی پرتیہ مرکزہ کی جاتی ہے کہ ڈیزسٹ، اور بہت بگھرنی سب کچھ، تاہم بننے یا کسی تھنی یا رائیڈ کا: وٹا چاہئے، غیر لیکن جن وٹاوں یا وٹیلوں میں کھانے پکانے کے معنی اور وجہ کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے، پھر اسے اس کی صفائی و نفاذ کے واسطے سے اتنی زیادہ اہمیت نہیں دی جاتی، اتنی کہ وہی جانی چاہئے، اور اس میں برتنوں میں کھانے پکانے سے متعلق آپ کی صحت و تندرستی سے جڑا رہتا ہے۔ ان لئے ہم آپ کو آپ کی صحت و تندرستی کے متعلق بگھرنے، ہانوں پر صحتی، کھڑی ہیں، دماغ میں کھانا پکانے کے لئے سو برتن اشیاء کو بھی لگی نظر انداز نہ کریں۔ یہاں پکانے کے لئے استعمال ہونے والی مختلف قسم کے برتنوں کی صفائی کے بارے میں بتایا گیا ہے۔

اسٹین لیس اسٹیل کے برتن

اسٹین لیس اسٹیل کے برتن کھانا پکانے کے لئے سب سے بہترین تصور کئے جاتے ہیں کیونکہ جن برتنوں میں کھانا پکانے سے کھانے کی اجزاء نفاذ ہوتے ہیں اور ان کی افادیت برقرار رہتی ہے۔ ایسے برتنوں کی صفائی کے لئے سب سے اہم نکتہ یہ ہے کہ جیسے ہی آپ کھانے پکانے کا کام ختم ہو جائے تو اس میں ڈالیں ان برتنوں کو فوراً اور تیز گندی حالت میں نہ چھوڑیں یہ کھانا پکانے کے لئے ان میں چھتائی کے واسطے جو ہیں، ہر صاف کرنے سے بھی نہیں چاہئیں گے۔ اسٹین لیس اسٹیل کے برتنوں کی صفائی کے لئے گرم پانی، واش ڈزجینٹ اور پلٹنگ (یا ایسے کچھ اور پانی جذب نہ کرنے والے) سے اندر، دہر، دہر، دہر، دہر سے صاف کریں اور ایسا ان برتنوں کے استعمال کے فوراً بعد کریں۔ دانت بھر سہ لئے ایسے برتنوں کو گندی حالت میں چھوڑ دینے سے اگلی بار ان میں کھانا پکانے والا کھانا ٹنگ اور Stuck ہو جاتا ہے جس سے انہیں صاف کرنا اور بھی زیادہ مشکل مرحلہ بن جاتا ہے۔ اگر آپ کے ہاں اسٹین لیس اسٹیل کے برتنوں کو استعمال کے بعد فوری طور پر دھونے کا وقت نہیں تو پھر اس میں گرم پانی اور ڈزجینٹ ڈالی کر کچھ گھنٹوں کے لئے چھوڑیں اس کے بعد صاف آپ اسے دھو کر اسٹیل سے پاک بنا کر لیس برتن صاف اور چمکدار ہو جائیں گے۔

نان اسٹیل برتن

نان اسٹیل برتنوں کا استعمال زیادہ اہمیت سے کیا جانا چاہئے انہیں بھی زیادہ اہمیت سے دیکھنا چاہئے کیونکہ انہیں صاف کرنے سے دھات برتن کا معیار

خراب ہو جاتا ہے بلکہ اس میں پکائی جانے والی اشیاء بھی سب سے تازہ ہوتی ہیں۔ نان اسٹیل برتنوں کو دھونے اور صاف کرنے کے لئے نیم گرم پانی میں ڈزجینٹ کا خوب سا دھاگہ بنا کر ایک گرم پلٹنگ کی مدد سے ان برتنوں کو صاف کریں۔ اگر ان ہاں اسٹیل برتن میں کھانا پکانے ہوئے چمکے، کیا ہے اور انہیں صاف کرنے کے لئے صاف نہیں ہو پارہا تو ان کے لئے نیم گرم پانی میں ہلکے سا واش کر کے ایک پیسٹ بنا کر لیں اور برتن کے ساتھ صاب یا پلٹنگ یا پھر ایک نرم کپڑے کی مدد سے رگڑائی کریں۔ نان اسٹیل برتنوں کو پلاسٹک اسکربر Scrubber سے بھی دھو کر صاف کرنا چاہئے۔ ان برتنوں پر اسٹیل اور Metallic کے بنے ہوئے تیار (جو صاب یا برتنوں کو دھونے کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں) بہتر استعمال نہ کریں کیونکہ ان کے استعمال سے برتنوں میں ٹکریں، ٹراشیں یا لٹائیں پڑ جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ بہت تیز گرم پانی اور ڈزجینٹ قسم کے تیز ڈش ڈزجینٹ بھی نان اسٹیل برتنوں کو نقصان پہنچانے ہیں۔

تانبے کے برتن Copper

تانبے کے برتن اب شاذ و نادر ہی استعمال کئے جاتے ہیں کیونکہ یہ بھاری بہت اہمیت ہیں اس لئے اب اس میں کھانا پکانا اچھا نہیں رہتا، ہر روز کے برتنوں کی صفائی کے لئے وہی طریقہ استعمال کرنا ہوگا جو کہ اسٹین لیس اسٹیل کے برتنوں کی صفائی یا صفائی کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ تانبے کے برتن بہت زیادہ استعمال کے بعد اپنا اصل رنگ کھونے لگتے ہیں اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کے تانبے کے برتنوں کا رنگ اور پالش برقرار رہے، تو ان کے لئے انہیں کارپینیز سے دھو کر، اس کے علاوہ تانبے کے برتنوں کا رنگ اور پالش کو برقرار رکھنے کے لئے کھڑی بھی بہت نیچا جاسکتا ہے۔ ان کے لئے جب زیادہنی صاف کرنا اور کھانے کے ٹیگ Coarse ٹیکس کر لیں ان پیسٹ کو پلٹنگ کی مدد سے تانبوں کے برتنوں پر لگائیں اور دھو لیں۔ اس کی چمک اور رنگ دھو کر برقرار رہے گی۔

Cast Iron کے برتن

یہ برتن تانبے، کان، دھات، سلیکان، ڈیلاکریٹکے جاتے ہیں۔ یہ برتن انتہائی مضبوط خیال کئے جاتے ہیں اور ان کی سب سے اہم بات یہ ہے کہ اس میں پکانے جانے والے کسی بھی کھانے کی تندرستی اور حراقتیت اور دھواں ہو جاتا ہے۔ نہ صرف یہ بلکہ یہ نان اسٹیل برتن کا فائدہ بھی دیتے ہیں ان کی صفائی بھی دیکھ، برتنوں کی بہت زیادہ آسانی سے صرف گرم پانی کے ساتھ ایک سخت برش کی مدد سے ان برتنوں کو باآسانی صاف کیا جاسکتا ہے۔ اسے دھونے یا کسی ڈزجینٹ یا برتن دھونے کے صابن کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ ان برتنوں میں چھتائی نہیں ٹھہرتی۔

بلینڈر کیمچر کے بلینڈر کی صفائی

فوڈ پر ایسے بلینڈر کی صفائی بھی ایک وقت صاب مرحلہ ہے ان کی صفائی کے لئے سب سے پہلا نکتہ یہ ہے کہ انہیں استعمال کے بعد دھو کر دھوا جائے کیونکہ اگر اسے زیادہ دیر تک دھونے کا بندھنا ہو جائے گا تو اس میں استعمال کیا جانے والا سارا ٹنگ ہو جائے گا، بلینڈر کو نقصان پہنچاتا ہے بلینڈر ہمیشہ گرم پانی میں واش سو پ سے دھو لیں۔ دھونے کے بعد انہیں سوکھنے کے لئے ہارڈک یا دھوپ پر رکھیں، ان میں سے پانی اچھی طرح نکل جائے۔ ٹنگی چکر رکھنے سے بلینڈر میں پانی ٹھہر جائے گا۔ جس سے بلینڈر جا ہو جائے گا، ان کی تیز رفتاری سے دھو لیں، بلینڈر صاف کرنے کے لئے بھی ایک Abrasive سپرے یعنی رگڑا کر پکانے والے اسپرے استعمال نہ کریں۔



ٹماٹر خود اگا گائیے

بے پیچگالی کی نکت

ہزریاں ہماری خود اگ کا اہم جز ہیں اور حوالہ دینے کے لیے یہ ضروری ہے کہ 250 گرام ہزری کی کس روزہ ہر ایک کھاد میں 140 گرام ہزری کھائی جاتی ہے۔ ان کا ل بڑھانے کے لئے ان کی بیدار میں اضافہ اور مناسب قیمت پر دستیاب ہونا ضروری ہے۔ تجارتی دنیا میں پرکاشت کی جانے والی ہزریاں مشکل دستیاب ہوتی ہیں اگر آپ کمریلو پلانے پر ہزری کی کاشت شروع کر دیں تو یہ بروقت تازہ اور مارکیٹ سے کم نرخوں میں دستیاب ہو سکتی ہے۔ اسی طرح کمریلو بیجٹ پر باڈ بھی کم ہوتا ہے اور آلودگی سے پاک تازہ ہزریاں مل سکتی ہیں۔

اپنے ٹماٹر اگائیں

بج ٹویہ ہے کہ ہزریوں کی قیمتوں میں ہوش باضمانے سے منسوط طبقے کو ازمد متاثر کیا ہے، جن دنوں ٹماٹر بیجٹے ہوتے ہیں خاتون خانہ کے لئے بڑی آزمائش بنی ہے۔ تاہم صرف سلاوی میں ٹیٹس نغز یا ہر دوسری ویسی کھادوں میں گوشت کے ساتھ اور کاربوں میں لٹاڑا استعمال کرنا ضروری ہونے ہیں۔ ٹماٹر کا پودا معدن ہوم میں پلانا بڑھتا ہے اگر درجہ حرارت 32 ڈگری سینٹی گریڈ سے زیادہ 10 ڈگری سینٹی گریڈ سے کم رہے تو، صحیح طرح پرورش نہیں پاتا خصوصاً کھریا پالا اسے بنا کر دیتا ہے جہاں پودوں کو وہی اثرات سے بچانا ضروری ہوتا ہے۔ ٹماٹر کے پودے کو روزانہ کم از کم پھ کھنسنے و سوپ ورکار ہونی ہے ورنہ اسے کیزا لگ سکتا ہے۔ ٹماٹر کی 7500 سے زائد اقسام وجود میں آچکی ہیں۔ غیر مبین اور عمدہ دو ہر دو بڑے کر وہ زیادہ تر کاشت کیے جاتے ہیں۔

بج ٹویے مرحلہ

ٹماٹر کے سن پھنڈ قسم کے بج لیجئے اور ہوائی کر لیجئے۔ اگر پانی دینے کا وقت نہ معلوم ہو تو سلی میں رواج تک انگلی ڈالئے۔ سلی خشک ہوگی، دیکھ جائیے پودے کو پانی دیا جائے۔

احتیاطی تدابیر

اہم بات یہ ہے کہ پودے کو سہاؤ سے کی ضرورت ہونی ہے لہذا سب پیدا پرورش پلانے کے قرا ہے جس ہائس یا ڈٹرائیڈ بیجٹے اور اس کے ساتھ پودا نری سے باندھ دیکھئے تاکہ وہ بلند ہو سکے۔ جس اتنا خیال رہے کہ بڑوں کو نقصان نہ پہنچے۔

• ٹماٹر کا پودا 8 فٹ تک اسیا ہو سکتا ہے۔

• نئے دن بعد ذبے میں مناسب مقدار میں کھاد ڈالی جائے اور دوپہے زرد ہو گئے ہوں اسے ٹھیکہ کر لیا جائے۔

• پودے پر زہری سے بھل ٹکنا ہے لہذا ہمہز ہے کہ پھول نکلنے کے بعد تین چار بار ڈبے کو ہر روز دے بلا دیا جائے تاکہ پھولوں کے نزار اور حصے آہستہ آہستہ ہوں۔

• صوبہ پنجاب اور سندھ میں معتدل موسم والے مینے مثلاً اپریل، مئی اور ستمبر میں ٹماٹر کے پودے لگائے جا سکتے ہیں۔ ٹیٹا سے چار ماہ میں دس بھر سے سرخ ٹماٹر آپ کے مین گارڈن کی زمینت بڑھادیں گے۔ سب چاہیں تو بڑوں اور استعمال میں لے آئیں۔

پودے اپنی خوراک آپ پیدا کرتے ہیں۔ آپ صرف پانی، کھاد اور بج ڈالنے پر قدرتی ہوا سے آکسیجن، کاربن ڈائی آکسائیڈ، کلوروفیل اور صوب سے ہوائی حاصل کر لیتے ہیں۔ گھر کا ٹونا حصہ ہزریوں کی کاشت کے لئے سوزوں ہے۔ یہ مشورہ اپنے رنی سے یا نرسری والوں سے ایک بار معائنہ کر کے حاصل کر لیجئے۔ وہی آپ کو بہت بھل (Silh) اور چکنی مٹی (Cluy) کی مقدار بتا دیں گے۔ کوئی حصے کی زمین زیادہ بہتر ہے، کتنے بھلہ رینٹ، بھل یا چکنی مٹی درکار ہے۔ مشورہ کر لینا بہتر ہے۔ اگر کنٹینر میں ہزریاں اگے چاہیں تو خانو پانی کے نکاس کے لئے ان میں سوراخ رکھئے ضروری ہیں۔ اسی طرح بلند سٹیج بلڈز (Rnised Beds) پر ہزریاں کاشت کرنی ہوں تو اس صورت میں بھی بڑھام زمین پر کاشت کی ہزریوں کی طرح ہونی ہیں یا اس کے اس جگہ سے پانی اور خود اگ کی اجزا، اس جگہ محفوظ رکھے ہیں۔

مارچ سے اپریل موسم گرما کی ہزریوں کی کاشت کے مینے ہیں۔ زراعت کے دنوں سے صرف 50، دوپے میں ہر موسم کی ہزریوں کی کاشت کے لئے بیجوں کا پیکٹ لیا جائے یا پھر نرسری سے لے لیجئے۔ آپ کے پاس جگہ کی کمی، دو خالی ٹیلوں، مین، پلاسٹک اور قہر پود کے ڈبوں یا پھلی ٹھن بیگز میں بھی با آسانی اپنی پسندیدہ ہزری اگائی جا سکتی تھی۔

کر بل، بھنڈی، آوری، سینڈ، انگڑی اور کدو بھی گھر میں اگائی جا سکتی ہیں اور دھیا پودینے کے ساتھ سلا دار ٹماٹر بھی اگائے جا سکتے ہیں۔

کوکنگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزی سروس

ایکے مزاج اور خانگی تعلقات کا راز ہے۔ اگر مذکورہ کیفیت طویل عرصہ سے ارضیں ہے تو پھر فوری طور پر اپنے معالج سے مٹور دیکھئے۔ غصہ اور مزاج کی برائی کے اصل محرکات کا تعین کیجئے۔ ڈاکٹری چاہت کی روشنی میں اپنی صحت کو بہتر بنائیں۔ ضرورت پانے پر باہر لیساٹ کی خدمات حاصل کرنے میں بھی کوئی مضائقہ نہیں۔ کامیاب اور طویل مدتی کے لئے ابھی صحت اچھا ل ضروری ہے۔

میرے پاس میلا مائن کا بہت خوبصورت ڈزیسٹ ہے سامنے کی جانب بہت خوبصورت ڈزیسٹ ہے جبکہ دوسری طرف سے سفید تھا جو کہ اب سالن وغیرہ کے داغ دھبوں سے بد نما ہو گیا ہے کیا انہیں صاف کرنے کا کوئی طریقہ ہے؟

نا سئلہ شیم... رحیم یار خان

انہیں صاف کرنے کا طریقہ بہت آسان ہے۔ گرم پانی میں تیلھا سوا کھول کر گاڑھا آبیرو تپا کر لیں اور ستارا برتنوں پر لگا کر ان برتنوں کو سونے پلاسٹک بیک میں پیسٹ کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اب گرم پانی سے برتنوں کو معمول کے مطابق دھو کر خشک کر لیں، بہتر یہ ہوگا کہ تھوڑے دنوں کے وقفے سے اس عمل کو دہرائی رہیں اس طرح



آپ کا ڈزیسٹ صاف سترار ہے۔

یوں تو میں بازار میں دستیاب پاستا استعمال کرتی ہوں لیکن اکثر گھر پر بھی پاستا بناتی ہوں جس میں میدہ اور انڈے شامل کئے جاتے ہیں۔ میرا سوال یہ ہے کہ کیا انڈے شامل کئے بغیر پاستا تیار کرنا ممکن ہے اور اس کا صحیح طریقہ کیا ہے؟

روبینہ اعجاز... روہڑی



ہاں ایسے ایسے ایسے بہت سے افراد بھی وہج کے تحت انڈے کے بغیر پاستا تیار کرتے ہیں اسے vegetarian پاستا کہتے ہیں اس کی تیاری میں میدے کی برابر مقدار میں سویا شامل کرنی جاتی ہے ساتھ ہی لک اور پانی شامل کر کے ہائیک اسی طریقے سے پاستا کا ڈالڈا بنائیں جیسے کہ آپ انڈے کے ساتھ تیار کرتی ہیں یعنی میدہ اور سویا ایک جگہ سے بول لیا آتا کوئی دینے والے گھن میں لائیں۔ ارہمان میں ایک گھروٹی بنا لیں اس میں ٹھونڈا سا لیمو آمل یعنی ایک ہاڑ میدہ اور ایک ہاڑ سویا ملا کر اس میں

ہالینڈائز سوس نیاری کے دوران curdle ہو جائے تو اس کو ٹھیک کرنے کا کیا طریقہ ہے۔ کیا اسے پہلے سے بنا کر فریج میں رکھا جا سکتا ہے؟ عالیہ ہاشم... حیدر آباد

ہالینڈائز سوس کو تیار کرنے کے لئے ضروری ہے کہ آپ دائر اسٹک استعمال کریں۔ یہ سارا سا اسٹک ہر قسم کے سوس کی تیاری میں آتا ہے اور انہیں curdle ہونے سے بچاتا ہے۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ اگر کئی مرتبہ ایسی صورت حال پیش آتی ہے تو پھر بہتر ہوگا کہ آپ اس سوس کو انڈے پر انڈے پر بنائیں یا پھر سونے گچی کے سوس بن میں لائیں۔ گچی پر تیار کریں اور اگر پھر بھی



وہی مسئلہ لاحق ہو تو فوراً ایک کھانے کا چمچ گرم پانی شامل کریں اور اسٹک کی مدد سے تیزی کے ساتھ کس کریں۔ اس دوران سوس بچیں کہ پھسے سے اتار لیں تو بہتر ہے۔ پائیز نامیہ جو کہ میں فریج میں محفوظ کیا جا سکتا ہے۔ سرد کرنے سے قبل بہت دھبی آجی پر دو پارہ گرم کر لیں۔ اسٹک مسلسل چلاتی رہیں۔ تھوڑا سا گرم پانی شامل کر لیں تو پانے آسانی گرم بھی ہو جائے گا اور پھسکوں بھی نہیں ہوں گی۔ سوس کی تیاری کے دوران ضرورت پڑنے پر با پھر دو پارہ گرم کرتے وقت کسی بھی مرحلہ پر بہت تیز کھولنا ہوا پانی شامل کر لے سے گریز کیجئے اس سے سوس بہت خراب ہوا کرتا ہے۔

میرے مزاج میں چڑچڑاپن بڑھتا جا رہا ہے۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر جلدی غصہ آجاتا ہے۔ کسی سے بات کرنے کو دل نہیں چاہتا اب تو بچے بھی مجھ سے زیادہ

بات نہیں کرتے کیا آپ میری مدد کر سکتی ہیں؟ عارفہ منصور... نندو آدم



ہاں ایسے ایسے ہم میں سے آخر افراد اس قسم کی ڈالڈا کا شکار ہ جاتے ہیں۔ اگر یہ کیفیت بھی بھاری رہا ہوتی ہے تو یہ بیانی کی کوئی بات نہیں۔ کسی بھی قسم کی آئی ایم ایس، تمکان، نیند بھری نہ ہونا یا کوئی جسمانی عارضہ مثلاً سرور، ہمار یا خد اعظم است چند نظار خون جیسے مسائل وہ عوامل ہیں جو کہ عارضی طور پر ایسے خاصے خوش اخلاق افراد میں بھی چڑچڑاپن یا غصہ کی علامات پیدا کرنے کا

سبب ہو سکتے ہیں۔ دیگر ظاہری جسمانی امراض کی طرح اس کیفیت سے نمونہ آنا انڈے کے لئے بھی فرت اراہی کا سہم ادا اولین شرط ہے۔ آپ کا سوال اس ضمن میں بہت ہی حوصلہ افزاہ علامت ہے کیونکہ آپ اس صورتحال سے باہر آنے کی خواہش مند ہیں۔ عیب سمجھ لیں کہ اپنے مسئلہ کا آدھا معاملہ تو آپ کے پاس ہی موجود ہے۔ مزہ کے لئے بس اتنی کوشش کریں کہ اپنی صحت، خون، اگ اور آرام پر توجہ دیں۔ کسی بھی ناپسندیدہ بات یا واقعہ پر فوری رد عمل سے گریز کرنے کی کوشش کریں، کچھ ہی عرصہ میں آپ اپنے مزاج، گھر کے ماحول، بچوں اور دیگر اطراف کے رویہ میں نمایاں تبدیلی محسوس کریں گی۔ صدق دل سے دوسروں کی غلطیوں کو معاف کر دینا نہ صرف بہت بڑی خیر ہے بلکہ سکون قلب،



اور دیگر سوتلی کپڑوں میں سلائی کی سوتیوں میں رنگ لگ جاتا ہے اسی لئے تو گھریلو خوانین اور روزی سلائی کی سوتیوں کو مندو میں لگا رکھتے ہیں۔ گھریلو دستکاری کی اشیاء جن دکانوں پر لٹتی ہیں وہیں باآسانی مل جاتا ہے۔ اسے Felt Fabric بھی کہتے ہیں۔ اب تو مخصوص مصنوعی ریٹے سے تیار کیا گیا مندو بھی انتہائی بخش رنگوں میں دستیاب ہے جسے مختلف آرائشی اشیاء کی

نارائی میں استعمال کیا جاتا ہے۔ آپ چاہیں تو ان کی مدد سے ایک خوبصورت فیڈل بک بھی تیار کر سکتی ہیں جس میں سونیاں بحفاظت رکھی جاتی ہیں اور ان میں رنگ بھی نہیں لگتا۔

4-5 کھانے کے بیج اولیو آئل یا کوئی کوئنگ آئل شامل کریں۔ حسب ضرورت پانی شامل کریں اور درمیان سے کاسے کی مدد سے پھینٹتے ہوئے تمام خشک اجزاء کو اس میں بکھا کر لیس اب کچن کاؤنٹر یا ٹیبل پر اضافی خشک سیدھ چمک کر اسے اتنا گوندھیں کہ چلدار ہو جائے۔ اب اپنی پسند کا شیبہ دیں۔

چلی گارلک سوس گھر پر تیار کیا جائے تو اس میں وہ گاڑھا پن نہیں ہوتا جو کہ بازار کے سوس میں ہوتا ہے۔ نوڈلز اور پاستا کی دیگر تراکیب میں تو میرا بنایا ہوا سوس بالکل ٹھیک رہتا ہے لیکن اگر کسی کھانے کے ساتھ علیحدہ سرو کرنا چاہوں تو ذرا مختلف لگتا ہے کیونکہ یہ بالکل گاڑھا نہیں ہوتا؟

صائمہ جواد... ملتان

آپ نے یہ نہیں لکھا کہ چلی گارلک سوس کی تیاری میں آپ کو فیس اجزاء استعمال کر رہی ہیں؟ وہ اپنی ہوئی سرخ سرخ، پھا، ہولسن، سفید سرکہ، نمک اور پھین میں تیار کیا گیا۔ کسی قدر کم گاڑھا ہوتا ہے اور یہی بہترین اجزاء ہیں جن کی مدد سے ہم جب چاہیں باآسانی پوس تیار کر سکتے ہیں۔ آپ بھی اسی طریقہ میں بنا لیں اور جب کسی خوش



کے ساتھ سلجھ سرو کرنا چاہیں تو سادہ پانی میں تھوڑا سا آرن فلڈر گھول کر پیٹنے سے تیار سوس میں شامل کر دیں اور ملکی آج پر پٹائیں اس دوران کلڈی کے کچے یا مک کی مدد سے سسٹس چاتی رہیں۔ گاڑھا ہونے پر چوبیس سے اتار لیں اور نوڈلز اور سرنگ بول یا دوس بوت میں انڈیل دیں۔ خیال رہے کہ اسے فریج میں نہ رکھیں سرو کرنے سے قبل کارن فلاور کی مدد سے گاڑھا کریں اور وہ بھی اتنی مقدار میں جتنی آپ کو سرو کرنی ہے۔

کچے بیپیتا ہر وقت دستیاب نہیں ہوتا کیا اسے فریج میں محفوظ کرنے کا کوئی طریقہ

ہے؟ آمنہ فہد... منظر گڑھ

جی ہاں! کچے بیپیتے کو پھلکا اتار کر نم بیج اور ان کے ساتھ موجود جملی کو ٹیبلچر کر دیں اب بیٹنڈر میں تھوڑا پانی، سفید سرکہ اور کوئنگ آئل ملا کر پیسٹ بنالیں۔ 2/3 کپ پانی، 2 کھانے کے بیج، سفید سرکہ اور 2 ٹیبل اسپون کوئنگ آئل کافی ہے۔ اس آمیزے کو آٹس کیوب ٹرے میں فریز کر لیں۔ ہم جسے توڑے سے نکال کر ان کیوبز کو ایئر ٹائٹ جا رہا پھر

پلاسٹک زپ لاک، بیک میں فریز کر لیں جو تہ ضرورت 2-3 بیٹن چاہیں کیوبز نکال کر ایک چھوٹے باؤل میں رکھیں پکھل جائیں تو حسب ضرورت استعمال کر لیں۔

مندہ کیا ہوتا ہے؟ سنا ہے کہ اس میں سلائی کی سوتیاں رکھی جائیں تو ان میں رنگ نہیں

لگتا کیا یہ بات درست ہے اور یہ کہاں ملے گا؟ سمیرہ یوسف... لاہور

آپ نے بالکل درست سنا ہے مندو اتنی کپڑے کو کہتے ہیں جو کہ خالص ارون کے ریشوں سے تیار کیا جاتا ہے۔ فلائین

Tip of the Month Contest کے نتائج

دترز ٹپ

اس کو ٹیسٹ میں پہلی پوزیشن میمونہ شیخ (حیدرآباد) نے حاصل کی۔ ٹیکٹ میں بزمک جہاں ضرورت، ایک کپ دودھ میں ایک لیٹوں کا رس شامل کر کے چند منٹ کے لئے ایک جانب کھدیں، تمبھڑی برشیں بزمک تیار، وہ جانے گا اور حسب ضرورت تبدیل کریں۔ اس دوسرے کو ٹیسٹ میں سلمیٰ اعجاز، مانان اور عائشہ صادق، فیصل آباد اور زبیر قراریاں۔ آپ بھی اپنی آرزو نوڈل یا اوٹس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ہونے پر آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکتے ہیں۔ ایک خوبصورت تحفہ



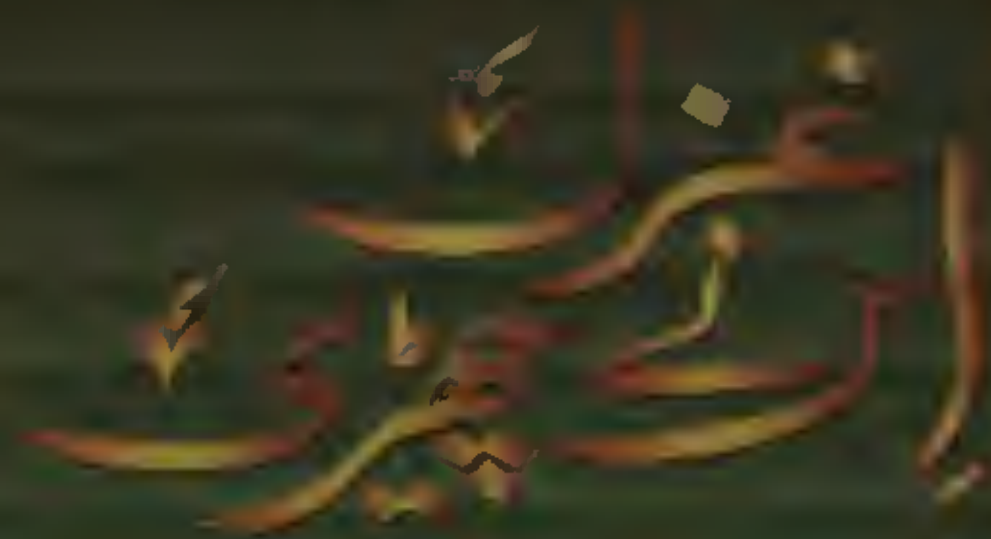
Helpline: 0800-32532

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website: www.daldafoods.com





دین شاگر

بہنے سے قبل رنگ کے پیکر
 مٹی میں آنہ پائے کہ پختو نکل گئے
 پھیلے ہوئے ہیں جاگتی نیندوں کے سلسلے
 آنکھیں کھلیں تو رات کے منظر بدل گئے
 کب حدت، گلاب پہ حرف آنے پائے گا
 تپتی کے پر اذان کی گری سے جل گئے
 آگے تو صرف رقب کے دیا دکھائی دیں
 کن بستوں کی سست مسافر نکل گئے
 پھر چاندنی کے نام میں آنے کو تھے گلاب
 مدد شکر نیند کھلنے سے پہلے سنیل گئے

خال مسکین

مہر کی دلم کی شہرے میں
 ہم نے اس بار بھی توہین محبت نہیں کی
 حیر کی رات چراغوں کی حفاظت میں کئی
 تیرگی ہم نے ترے ہاتھ یہ بیت نہیں کی
 نکل تھی آب دہا درپے آزار تھے لوگ
 ہم نے اس وقت بھی اس شہر سے ہجرت نہیں کی
 یہ فریب تو مہک جاتا چمک بھی جاتا
 لیکن غصے نے اس دل میں سکونت نہیں کی
 اس نے جب کرسی لیا فیصلہ منہ موڑنے کا
 کج کلابان محبت نے بھی محبت نہیں کی

حامد علی سید

قد حنون ان ضلیلیں جو محض ڈونڈے کا
 مجھے یقین ہے نئی بستیاں بنادے گا
 انہیں گلاب وہ تھوڑے جو رنگ برساتیں
 یہ خوشگوار نمل اور ہی مزا دے گا
 میں نہ گزر تو جانوں کا بھیڑ میں بھی
 ضرورتوں کو مری کون راستہ دے گا
 مجھے تو خون رلایا ہے میرے لوگوں نے
 مرا حریف بھی کیا اب مجھے مزا دے گا
 کبھی دشتوں کے چنے، کبھی حزار کے پاس
 کے خبر تھی جوانی وہ ہوں بتادے گا
 کس سے ڈھونڈ کے اس بے خبر کو لائے کوئی
 کہ آنے والے زمانے کا وہ پتا دے گا

Babagoosh

پاکستان میں ترکی ذائقے کی بہار

ڈونر پلیٹر اور ڈونر کباب کے ساتھ کوفتہ برگر بھی جہاں ہیں دستیاب

راحت شہناز

پاکستان کے قیام کے بعد یہاں ایرانی ہوٹلوں میں ثقافت کی رنگارنگی رکھی جاسکتی تھی۔ اس وقت کی حکومت نے ایران، پاکستان اور ترکی کے برادرانہ تعلقات کو فروغ دیا تھا۔ آج بھی کراچی کے صدر میں دو ایک ایرانی ہوٹل چلو کباب، قہوہ اور مسکہ بن پیش کرتے ہیں۔ مسکہ بن کا تعلق نہ ایران سے ہے نہ ترکی کے کھانوں سے مگر عوامی خاطر مدارات میں اس بن کا کردار خاصی تاریخی اہمیت رکھتا ہے۔ پھر کراچی کی ساحلی پٹی کلفٹن کے علاقے میں عربک فوڈ کے چند ریستورنٹس ہم مقامیوں اور عرب باشندوں میں خاصے پسند کئے گئے۔ یہ رات گئے تک اپنی خدمات پیش کرتے ہیں۔ اسی طرح متعدد جگہوں پر ذائقے اور مصالحے دار شاؤر مارستیاں ہورہا ہے جسے چکن اور تازہ سبزیوں اور چلی ساس کے ساتھ بنایا جاتا ہے۔

ان لذت کا۔ دوہن کے سلسلوں کو جغرافیائی حدود پھاٹکنا ہی تھی کیونکہ حضرت انسان ہر نئے دن کھانے پینے اور خوش رہنے کا کوئی نیا جواز اور انداز کھوج نکالتا ہے۔ آج کا ٹی ٹیٹل، چائینیز، ریب، سکیٹکن، اٹالین، سنگ پورین، کورین، وراہسٹھانی اور ہندوستانی تھائی کے ساتھ ساتھ ٹریش فوڈ بھی ہم شوق سے کھاتے ہیں۔ ہر وہ مسخر خوان اس شاندار بیچ سے آراستہ ہونے لگے ہیں۔ آج ان صفحہ میں آپ اور گھبرگ (11) کے P پلاٹ کی مٹی مارکیٹ چلتے ہیں۔ سنا ہے یہاں چند ماہ بونے ایک اچھا ترکی ریستورنٹ باگوش Babagoosh نے خدمات کا آغاز کیا ہے۔

اس چین کا سفر و تجارتی اوڈو کارڈنٹس کے برش کا خوبصورت شاہکار ہے۔ ترکی ڈولہ پہننے یہ مہیر۔ اپنے ذائقوں کے لئے شائقین کو مدعو کرتا معلوم ہوتا ہے۔

معدنی آرائش میں یہ ریستورنٹ سادگی کی اچھی مثال کہ جاسکتا ہے۔ سرخ اور سفید رنگ کے بنیادوں کو معدنی آرائش کے لئے استعمال کیا گیا ہے۔ دیوایہ کو فطری انداز میں سجایا گیا ہے اور برنوں کی زینت اور پڑاؤں پر خاصا اہمیان دیا گیا ہے۔ ترکی کھانوں میں ڈونر کباب پاکستانیوں کو بہت بھرا ہے جس نیا آپ بھی Try کریں

کی؟ گیسٹ ریویشنز کے ایک رسکن نے نہایت موزوں انداز میں ہماری رائے لی۔ ہمارے ساتھی نے سوال کیا "پینے آپ بتائیے کہ آپ کے ڈونر کباب دھرتی ریستورنٹس سے مختلف کیسے ہیں؟ اور ہوا انہوں نے ڈونر شہنشاہوں کے بعد کھانا سہرا پلانے والوں کی تراکیب کا سینہ پینے غرض ہونے کا ہر نئی حوالہ دیا۔ یہ ڈونر کباب مناسب حد تک مصالحوں ہرزومارہ، گوشت (مرغی، بھیڑ، اڑت باکرے) اور لائف کے ساتھ تیار کئے جاتے ہیں۔ مناسب ہر مٹی ہر روایتی ذائقے میں ڈونر کباب وجود میں جنہیں ہم ہوم میڈ ٹینس کے ساتھ تیار کرتے ہیں۔"

اگر آپ کے ہمراہ بچے بھی گئے ہوں تو کوفتے کا برگر بہتر انتخاب ہو سکتا ہے۔ اب تک ہم نے ٹریش کو کوفتے کا ذائقہ دکھا تھا مگر برگر ہر سے لئے نئی چیز تھی لیکن ہمارے بچوں کو اپنی ٹیش ہوتی اس لئے بابا گوش جانیں تو ڈونر کبابوں کے بعد برگر کی گنجائش رکھ سکتے ہیں۔

زہرہ بیچر میں ذائقے دار گوشت ترکی کی مخصوص ذائقوں والی Sauces کے ساتھ اچھا استخراج پیش کرتا ہے۔ اس پلیٹر میں خست جوی لے آئے کی روٹی خوشبودار اثر رہتی ہے۔ یہ بہت بکلی چھٹکی زش ہے۔ یہ تازہ ماد کے ساتھ نہایت صحت بخش پلیٹر ہے۔

مس Kibbeh اور لائف کے ساتھ تازہ روٹی، سادہ اور تازہ ہرے زیتون کھانے کا اچھا ایٹف ہوتا ہے۔ ترکی روٹی کا خوش ذائقہ ایک نواہری بہت ہے۔ انکساب نے یہاں اپنے ہر پلیٹوں میں روٹی کی تیاری

پر خاصہ ہی توجہ دی ہے۔ کھانوں کی تازگی دیکھ کر ہی چاہتا ہے کہ سیر ہو کر کھایا جائے۔ ہم نے کئی پاکستانی ٹائڈ انوں کو Sauces کے پیچھے آرڈر دیتے دیکھا مگر کسی کو بابا گوش کے ذائقوں کو ناپسند یا رد کر کے جاتے ہوتے نہیں دیکھا۔ یعنی ہر لوگ ترکی کھانا کھانے آتے ہیں وہ واقعی ترکی ذائقے کو پسند کرتے ہیں۔ اسی لئے ان کا انتخاب بھی کرتے ہیں۔

میٹھے میں کیا ہے؟

ترکی میں دھلاوہ جانے کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے۔ سفد نیاں ہم میں سے بہت سے لوگوں کی کمزوری ہوتی ہے اور ترکی دھلاوہ صوبی عرب کو ہے، وہی اور دیگر ملکوں سے ٹھہرا سائل مختلف ہے۔ نرم، خست اور تہہ در تہہ چمکی پرتوں میں سینہ زہان پر رکھتے ہی ٹھٹھے گھٹنے گھٹا ہے۔

ترکی میں دودھ والی چائے خال خال ہی پی جاتی ہے۔ یہ لوگ کافی نہیں کر اس کی چائے یا سادہ نیوٹ کے ساتھ پسند کرتے ہیں۔ بابا گوش میں یہ روایتی سینھا تازہ پورینے کی ٹیش کے ساتھ پیش کیا گیا۔ اس ترکی ریستورنٹ نے پاکستانوں کا دل بیٹھے کا بہت حد تک اہتمام کر رکھا ہے۔ آپ چائے، کھانا کھائے یقیناً ٹوشووار احساس کے ساتھ لوٹیں گے۔





ڈاٹر پارک اور ڈائرا سپورٹس

یہاں سبھی چیزیں اور سہولتیں اور ہوائی ڈیڑھ گھنٹے کی مسافت پر ہی موجود ہیں۔ یہاں ڈاٹر پارک کے مٹھیوں کے آگے میں ڈاٹر پارک اور ڈائرا سپورٹس کے لیے ایک خوبصورت اور دلچسپ جگہ ہے۔



گارڈن روٹ Garden Route

آئین کے آگے کی طرف سے ایک خوبصورت اور دلچسپ جگہ ہے۔ یہاں ڈاٹر پارک کے مٹھیوں کے آگے میں ڈاٹر پارک اور ڈائرا سپورٹس کے لیے ایک خوبصورت اور دلچسپ جگہ ہے۔ یہاں ڈاٹر پارک کے مٹھیوں کے آگے میں ڈاٹر پارک اور ڈائرا سپورٹس کے لیے ایک خوبصورت اور دلچسپ جگہ ہے۔



اوڈشورن

یہاں ڈاٹر پارک کے مٹھیوں کے آگے میں ڈاٹر پارک اور ڈائرا سپورٹس کے لیے ایک خوبصورت اور دلچسپ جگہ ہے۔ یہاں ڈاٹر پارک کے مٹھیوں کے آگے میں ڈاٹر پارک اور ڈائرا سپورٹس کے لیے ایک خوبصورت اور دلچسپ جگہ ہے۔



بھاپ سے چلنے والی ٹرین

یہاں ڈاٹر پارک کے مٹھیوں کے آگے میں ڈاٹر پارک اور ڈائرا سپورٹس کے لیے ایک خوبصورت اور دلچسپ جگہ ہے۔ یہاں ڈاٹر پارک کے مٹھیوں کے آگے میں ڈاٹر پارک اور ڈائرا سپورٹس کے لیے ایک خوبصورت اور دلچسپ جگہ ہے۔

فردا کی کھانا

rikadelle

یہاں ڈاٹر پارک کے مٹھیوں کے آگے میں ڈاٹر پارک اور ڈائرا سپورٹس کے لیے ایک خوبصورت اور دلچسپ جگہ ہے۔ یہاں ڈاٹر پارک کے مٹھیوں کے آگے میں ڈاٹر پارک اور ڈائرا سپورٹس کے لیے ایک خوبصورت اور دلچسپ جگہ ہے۔

یہاں ڈاٹر پارک کے مٹھیوں کے آگے میں ڈاٹر پارک اور ڈائرا سپورٹس کے لیے ایک خوبصورت اور دلچسپ جگہ ہے۔ یہاں ڈاٹر پارک کے مٹھیوں کے آگے میں ڈاٹر پارک اور ڈائرا سپورٹس کے لیے ایک خوبصورت اور دلچسپ جگہ ہے۔





بڑی کی طرف داری کی۔ آپا ٹھیک کہہ رہی ہیں۔
بڑی آپا کی آنسوؤں سے لبریز بڑی بڑی آنکھیں جھپکیں۔ ہم اللہ کہہ کر
انہوں نے کپڑوں کی پہلی تہا ٹھانی۔ راز مرہ پہنے جانے والے پانچ چھ
جوڑے تھے، کثرت استعمال سے قدرے پھیکے پڑتے ہوئے۔ درمیان
میں سلیقے سے تہہ کئے ہوئے سفید دوپٹے رکھے ہوئے تھے۔ ابا کے انتقال
کے بعد سے امی نے رتھیں دوپٹے اور منا بند کر دیے تھے۔ اگرچہ کپڑے
پھیکے رتھوں والے بہن لیا کرتی تھیں لیکن دوپٹے سفید ہی دیتا تھا۔ اب
چونکہ رتھی نہیں تھیں اس لئے کھف ڈال کر انہیں چھٹا بھی تفریباً بند ہو گیا
تھا۔

کپڑوں کی ایک اور تہہ برآء ہوئی۔

یہ سارے کے سارے بغیر ملے جوڑے تھے۔ بھی لونی بنی دے گئی، بھی
کوئی بیٹا۔ وہ جوڑے آپا نے پہچانے۔ بددلوں بھائیوں کی شاونی پر ان
کی سسرالوں سے آئے تھے۔

آپا نے ایک ایک کمرے کے انہیں الگ رکھا۔ کئی سات جوڑے تھے۔ جب
بھی بیٹا، بیٹی، بہو، کوئی آقا ان سے مطالبہ کرتا کہ وہ کچھ نئے کپڑے
دوالمیں لیکن وہ لٹی کاٹ باتیں، مگر چہ اب کسی کذبہ کی کوئی ضرورت
نہیں تھی۔

اب میرا کسی چیز کو بھی نہیں چاہتا، جب جواب میں یہ کہتیں تو مان کے لہجہ
میں ایسا کرب ہوتا تھا جو کہنے والے کے آن پان ویرنگ ٹیمپرا بنا۔
آپا نے پھر ذہنی لٹی اور چوزیوں کا کیس برآمد کیا جو جیسے کے کونے میں
حفاظت کے خیال سے ایک پرانی چادر میں پیٹ کر رکھا گیا تھا۔ خاصا بڑا
ساقا۔

پھوڑاں امی کا واحد سکھار تھیں۔ شاید وہ واحد خریف بھی جو دو وقت کی
روٹی اور سال میں دو ہوز سے معمول کے کپڑوں کے علاوہ اپنی ذات کے
لئے رہا کرتی تھیں۔ اپنے وقت سے، جو سارا کا سارا دوسروں کے لئے
تھا، وہ کبھی کبھی تو اس سا اپنے لئے چرک، بلبل کے باریک سفید دوپٹے
پر خرور تھیں، ابرک اور کھف ڈال کر انہیں چھتیں اور ہم رنگ پھوڑاں
ذہبے سے نکال کر چھتیں۔ دن بھر کے سارے کاموں کے ہا وجود جن میں
موسم کے مطابق ہاون دستے میں اپنا، کے سارے کونٹا بھی شامل تھا، ان
کی چوزیاں جلدی ٹوٹی نہیں تھی۔ پوزنی ٹونے کے لئے دو ٹونٹا بھی
استعمال نہ کرتیں۔ کہتیں: چوزی مول گئی۔ ابا کے انتقال کے بعد امی کا
چوزیوں کا کیس نہ جانے کہاں غائب ہو گیا تھا۔ اس وقت تک جنوں
لڑکیاں بیاہ کر جا چکی تھیں، اپنی اپنی زندگی میں مصروف، کسی کو نہ یاد خیال
تک نہ آیا۔ آج برآء ہوا تو پتا چلا کہاں تھا۔ آپا نے ڈرا ڈسکن اٹھایا تو
جیسے پورے کمرے میں روشنی بھیل گئی۔ ایک عورت کے سہاگ کی روشنی،
جھلک جھلک کرتی فیروز آ باد کے شیشہ ریں کے ٹونٹے پینے کی روشنی۔

ارے جلدی کروا، اپا، کیا نیچی پوزیوں کو تک رہی ہو! پھوٹا بھائی
قدرے بے صبری سے بولا۔

ڈانٹ سنتا، کھانا کھار ہے ہو یا کھیل کر رہے ہو؟ چو جلدی چھتی کرو۔
ابا کی کپڑوں کی دکان تھی۔ وہ دوپہر کے کھانے کے لئے ڈراور سے
آتے۔ امی بچوں کو کھلاتیں اور خروان کا انتظار کرتیں۔ ان کے ہاتھ
دھلاتیں، کھانے کے دوران دست بستہ کھڑی رہتیں۔ پھر دوبارہ ابا کے
ہاتھ دھلا کر انہیں خال دے کر برتن سینتیں اور خود کھانے بیٹھتیں۔ اکثر
سازھے پانچ بیج بایا کرتے تھے۔ اکثر دو رات کا کھانا برائے نام
کھاتیں اس لئے کہ بتوں ان کے دوپہر کا کھانا ابھی چھائی پر دھرا ہوتا
تھا۔

اس وقت وہ ہانچوں سانہ ساتھ تھے۔ اب دسوں رشاؤں سے محکوم کر
آئے تھے۔ کوئی فریب سے، کوئی دورت۔ بیٹی آپا نے بس کھول رکھا
تھا۔ اسلئے بیٹا، چھتوں کے قبضوں، اور امی کے جیز میں ساتھ آ یا بکس
تیسے دو بکس کپڑے پر بھر کر لٹی تھیں اور اب وہ گھر کی دو واحد شے تھی، نو
باد شرت خیر۔ امی کی کئی جا سکتی تھی ورنہ وہ اپنا سارا کچھ بانٹ چکی
تھیں، یہاں تک کہ اپنا وجود بھی۔ اس کی ظاہری صورت بڑی پراسراری
تھی، یازانے سے گزرنے کی وجہ سے ایسی ہو گئی تھی جیسے الف لیلی کی
کہانیوں سے نکل کر آیا ہو۔ پرانی چیزوں کا کوئی رسیا اس کے اچھے دام لگا
سکتا تھا۔ نہ جانے پرانی ہو کر چیزیں فریادہ چھتی کیوں ہو جاتی ہیں۔ بڑی
آپا نے کہا تھا:

اڈ بھائی، سب لوگ بیٹھ جاؤ، پھر کوئی کچھ کہے نہیں۔

کیا کہے گا کوئی آپا، پھوٹا بھائی قدرے مضمحل کر بولا تھا۔ بااوجک بات۔
آج کل کسی کا کوئی لھکانہ نہیں۔ کوئی کیا سوچ لے۔ پھر نم دونوں کیا
بیٹیاں نہیں آئی ہیں، اس لئے دونوں بھائی ضرور بیٹھیں۔ بھلی بہن نے

امی ہمیشہ کبسا کہا کرتی تھیں۔

بچک، سب کم عمر تھے اور اسکول کی ابتدائی کلاسوں میں جایا کرتے تھے تو
ایک بار بڑے بھیا نے انہیں ٹوکا تھا، امی بکس (Box) کہا کرو، یہ کبسا
کہا، وا بھلا؟

امی نے کہا، بکس کہنے سے کیا فرق پڑتا ہے۔ چلو کہہ لیا بکس۔ اب خوش!
پھوٹی بڑی دونوں بیٹیوں نے بیک زبان کہا امی تم تو وہی کہا کرو کبسا۔
اب یہ بکس تو اور بھی... شاید دو کہنا چاہتی تھیں۔ رہیاتی و گنوار،
تالوں۔ لیکن رک گئی تھیں، ان لئے کہ اب سے چالیس بیٹھالیس سال
پہلے والدین اور بچوں کے درمیان حد اب کچھ حد تک برقرار تھی۔

امی بیٹھ گئی تھی۔ ارے بھائی، ہم تو کبسا ہی جانتے ہیں۔ وہ تو ہمیں خوش
کرنے کو کہہ دیا تھا۔ اب یہ تمہاری طرف منہ پھیرا کے پھراستہ مہول
کر کے کون بولے ہو... او... کس۔

وہ سب کے سب خوشگوار جازوں میں آج بکس کے گرد بیٹھ کر سوگ پھلیاں
کھاتے، بھول میں شکر قدیاں بھنے کا انتظار کرتے، خوش روی سے بیٹھ
گئے تھے۔

امی ڈرا پھر سے تو کہنا، بو... او... کس۔

اور آقا وہ سب امی کے جیسے کے گرد اور ٹوہٹائے امی طرح بیٹھے تھے جیسے
کبھی جازوں میں آج بکس یا تیلے میں ملتی آگ کے گرد بیٹھا کرتے تھے یا
باورچی خانے میں کبھی جیز جیوں پر امی کی ہینا چھپ، باریک پھولی
چھاتیوں کا اپنی اپنی رکابی میں باری باری تھپ سے رکھے جانے کا انتظار
کرتے۔ پھر کوئی پھر پانچ سے روٹی کی دوپرتیں الگ کر کے باریک پرت کو
آٹکھوں سے لگا کر دیکھتا کہ باہر دکھائی دے رہا ہے یا نہیں، اور امی سے



آپ نے بھائی کو گھور کر دیکھا اور تین کتابیں اٹھائیں رضیہ کا شادی دسترخوان اور گھر بیٹھ اور ایک منجھورو۔ خاص خاص سوانح پر ای شادی دسترخوان کی ترکیبیں آزمائیں۔ لڑکیوں کے بڑے ہونے پر ان کے لئے لڑکے والوں کو آغا اور شادی ہو جانے کے بعد دامادوں کی آمدورفت خاص ہی نہیں، خاص الخاص سوتلوں میں شامل تھے۔ بڑی بہن سے ان سوانح کے لئے رقم پس انداز کر کے رکھا کرتی تھیں۔ ان کی بچت کرنے کے طریقوں میں گھر کے سارے کام خود کرنے، حتیٰ کہ بچوں کے کپڑے اور شوہر کے کرتے پاجامے سینے، نسل پر سال بھر کا نلہ گاؤں سے منگا کر رکھنے کے علاوہ خود اپنی ذات پر کوئی خرچہ روانہ رکھنا ایک بڑا طریقہ تھا۔ کتنی تکیف وہ خاموشی سے سمیٹ جاتی تھیں۔ بس اٹھائی گھریلو فنون والی کتاب باورچی خانے کے ذب نولے اور بلدی، اجوائن، ادوک، پودینے اور جانے کیا کیا، کونسا چھانچا پکا، اور اسی سے بقول ابالوٹ پوٹ کے ٹھیک۔ بال بچ۔ والا ہو جانے کے بعد ایک بار بڑے بیٹے نے ہنس کر کہا تھا امی کے وقت میں بچوں کی طرح مرض بھی کم ذہین ہوا کرتے تھے۔ بلدی مان جاتے، وہ بھی معمولی چیزوں سے۔ اب مرض اٹنی یا پوکس کے بغیر نہیں بنتے اور بچے موہاں خون اور لیپ ٹاپ سے کم پر راضی نہیں ہوتے۔ اس طریقے میں شادی اور دنیاویات بلا میں ان کا چشمہ روٹھی تھیں۔ جب وہ تم کو کھاری لڑکی تھیں۔ سلفی ستارے اب سیاہی مانگ ہو گئے تھے اور باپائی ساڑھن جگہ جگہ سے سنکے رہے تھے۔

ہمارے وقت میں گھرانہ کتنا بھی دولت مند کیوں نہ ہو۔ لڑکیوں کو کھانا پکا اور موٹی سلائی کا کام ضرور سکھاتے تھے، اس لئے کہ ہر ماں اپنی بیٹی کے لئے تشویش زدور با کرتی تھی۔ جانے کیسا گھر کیسا بڑے۔ گھر بھر کے بارے میں تو والدین آج بھی تشویش میں مبتلا رہتے ہیں۔ لڑکیاں دستکاری سیکھیں یا نہ سیکھیں۔

امی کی شادی کے دو چار روز بعد ان کا چھوٹا بھائی پیلہ پھیر سے کی رخصتی کرانے آیا تھا۔ اس نے بچے آگن والے گھر پر کچھ کچھ پریشان نظریں ڈالیں، تہائی میں میں بہن سے لگا آ پاپیسے گھروں میں تو ہمارے یہاں سوئی بنا دھے جاتے ہیں۔ میاں نے کیا دیکھ کے... امی نے اسے جملہ پورا نہیں کرنے دیا، کس کر ہاتھ سے اس کا منہ بادیہ۔ خبردار آگے ایک لفظ منہ سے نہ نکلے اور اگر گھر جا کر میاں سے کچھ کہا ہے تو میرا منہ دیکھو گے۔

وہ کینڈوسم، بھائی نے دائمت نہیں کر پینے وقتوں کی حد ادب کا لحاظ کر کے کوئی گندی کالی نہیں کی تھی، پھر بھی شہنم جیسی امی نے شہلا برساتی آنکھوں سے بھائی کو دیکھا۔ کالیاں منہ سے نکالنا شریفوں کا شیوہ نہیں ہے اور وہ تمہارے سیکے چھوچھی زاد بھائی ہیں۔ آگے نہ سنوں ان کے لہجے میں کچھ ایسا تھا کہ بھائی پر ایک چپ لگ گئی اور وہ ہمیشہ چپ ہی رہا۔ امی کو کیسا گھر طاقتور اور کیسا بڑا، ان کے سیکے میں کسی کو نہیں معلوم ہو سکا۔

یوں بھی لوگ بنی بیاہ کر اس کی قسمت پر شاکر ہو جایا کرتے تھے۔ شاید بہت سے تو اب بھی ہو جاتے ہیں۔ امی کی شادی بیٹھن میں ہی ان کے چھوٹی زاد سے طے کر دی گئی تھی۔ چھوچھی نگر کے گھرانے میں بیانی تھیں۔ صاحبزادے اسی تعلیم کے لئے علی گڑھ گئے تھے۔ بڑرگوں نے شادی کی تاریخ طے کرنے کی بات تو ساری ہمت کجا کر کے اٹھا کر دیا۔ کسی لڑکی سے دل رکھا بیٹھے تھے۔ امی کے والدین نے جو میاں کہلاتے تھے، چپ چپاتے دوسرے رشتے منگوائے، اچھا لگا دیکھ کر لپ تھپ شادی طے کی اور جس مدت میں امی کی شادی متوقع تھی اسی مدت میں انہیں رخصت کر دیا۔

ابا یوں تو شریف تھے اور شریف صورت بھی، لیکن نہایت گھنے۔ سوائے غصے کے اور کسی جذبے کا اظہار ان کے پاس نہیں تھا۔ ان پر غصے کا دورہ پڑتا تو امی سامنے سے ہنسے جایا کرتیں۔ تیج چلا چکے تو ایک گھاس پانی پیش کرتیں۔ گرمیاں ہوتیں تو شربت لے آتیں۔ ایک مرتبہ اچھے موڈ

چوڑیاں امی کا واحد سنگھار تھیں۔
شاید وہ واحد خرچ بھی جو وہ دو وقت کی روٹی اور سال میں دو جوڑے معمول کے کپڑوں کے علاوہ اپنی ذات کے لئے روار کھتی تھیں۔

میں تھے تو موقع قیمت جان رانی نے منجھو رو کھول کر ان کی گود میں ڈال دیا۔ دنیا یاد کر لیجئے۔ منہ آئے تو پڑھ لیا کیجئے۔ طبیعت کو سکون مل جائے گا۔ اپا بڑی زور سے بھڑک گئے۔ بیوی یہ کہنے کی جرأت کر رہی تھی کہ وہ غصہ در ہیں اور انہیں غصے پر تار پانے کی طبیعت بھی کر رہی تھی۔ وہ ادھر گیا ہے آپا بھڑکتے کا، بھٹی نے بکتے میں جھانکا۔

امی کا اندوختہ! آپا نے ایک خوبصورت تیلی برآمد کی۔ اس میں مزے ترے نوٹ اور کچھ ریز کارٹی تھی۔ آپا نے تیلی گود میں الٹ لی۔ پانچ سو اسی روپے آٹھ آئے۔ اور ایک چھوٹی چاندی کی بدرنگ ذیبا، اس کے اندر چار عدد چھوٹے چھوٹے زیور، دو آنٹوں تھیں اور ایک جوڑی ناہیں۔ امی کو سیکے سے بھاری بھاری زیور خاصی تعداد میں ملے تھے، بچوں کی تعلیم اور پھر لڑکیوں کی شادی میں کام آئے۔ یہ باقیات السالحات میں تھے، شاید ایک سو اسی حصہ۔ ایک چھوٹے پرزے پر لکھا ہوا تھا میرے بعد انہیں سچ کر اور جو روپے بچے میں ہے اسے ملا کر گھر کی مرمت کر دی جائے۔ آنسوؤں کی چلمن کے پیچھے سے دونوں بھائی ایک ساتھ ہنس پڑے۔ امی اس اندوختے سے تو تمہارے باورچی خانے کی چست بھی نہ

ڈھلکی۔ کیوں تم نے سارے زیور بہہ بیٹیوں میں بانٹ دیئے، کوئی بڑا زیور رکھ لیا ہوتا۔

چاد بھائی اٹھو۔ آپا، دو گیا تا سب ختم؟

تموز اہبت باقی تھا۔ کچھ بانس کی تیلیوں اور خوش رنگ کپڑوں سے ہاتھ سے بنائے گئے پتلے تھے جو ان دنوں کی یاد دلاتے تھے جب گھر میں بجلی نہیں تھی۔ چھوٹے چھوٹے بچے گرمی سے بے چین ہوتے تو امی رات بھر اٹھ اٹھ کر انہیں پنکھا چل کر ساتیں۔ لگے ہاتھ ابا کو بھی چل دیتیں۔ صبح نیند سے بوجھل آگھیں لئے پھر گھر کو راستی میں جٹ جاتیں۔ تین پارہ ادھوری کٹیدہ کاری کے بونے میز پرش اور ٹیکے کے خلاف۔ ایک ادھر رانا بنا چنگن کا کرتا۔ ایک ٹھنکی جائے نماز تیراں کے جنیز کی تھی۔ لٹری استعمال سے جگہ جگہ سے روٹیں جمنز گئے تھے۔ ڈرتے رکھ دی ہوگی کہ یہ ٹیکس ہی جمیر جمیر نہ ہو جائے۔ لوگ اٹھنے کی کچھ پڑیاں، شاید خوشبو کے لئے یا کپڑوں کو دور رکھنے کے لئے۔ ان سب کے نیچے کچھ کاغذ تھے۔ آپا قدرے متعجب ہوئیں۔ نٹولا تو تھا، یہ ان سب کے اسکول کے ابتدائی دنوں کی کتابوں سے پھاڑے گئے تھے۔ پانچوں بچوں کے الگ الگ، جب انہوں نے اردو اور انگریزی کے حرف تہجی لکھنا سیکھے تھے۔ گنتیاں اور بانٹیں ابتدائی ریاضی کے نئے نئے سوال، میز میز پر تحریریں، بار بار پیلہ استقامت کے ایڈسٹ کارڈ اور اسی طرح کی ان کتے یاریں۔

سب اٹھ چکے تھے۔ کون سا امی کے بچے سے کارون کا خزانہ برآمد ہوتا سنے کپڑوں میں سے کوئی چیز نشانی کے طور پر رکھنا چاہے تو تم لوگ رکھ لو، باقی سب تہجیم خانے میں بچھو دو۔ بھائی نے اٹھتے اٹھتے پکار کر کہا۔ آپا اب بھی وہیں بیٹھی رہ گئی تھیں۔

تہہ میں ایک دلائی تھی۔ آخری چیز۔ آپا کو اچھی طرح یاد تھی یہ دلائی۔ امی جائزوں میں اسے اوزھ کر کا۔ کات کرتی رہتی تھیں۔ نہایت نہیں، باریک رہم کا کادانی کیا اور اڈو پٹہ اوپر تھا اور پٹا پٹی، اسے جو باریک تھی وہ تنک سے مزین تھی۔ امی کا صاف گندی رنمت کا چہرہ اس میں دکھ لگتا تھا۔ پھر دوپٹہ نکلے اگا تھا۔ اندر سے روٹی کی ایک باریک ٹوٹی تہہ جھٹکے لگی تھی۔ دھنک جگہ جگہ سے کھسک گئی تھی۔ امی نے اسے جیز کی چند باقی بچی یادگاروں میں سے ایک سمجھ کر رکھ لیا ہوگا۔ وہی بکتے ہی تہہ میں اس کی طرح کچھی روٹی تھی۔ باقی ساری چیزیں اس کے اوپر تھیں۔ آپا نے دلائی نکال کر اسے جھاڑا۔ تہوں میں سے نیم کی خشک چٹاں اڈو گزیش پر گھر تھیں۔ کسی خزاں زدہ درخت کے پیلے پتوں کی طرح ایک زرد پتی، چھراتی، پرانی تصویر بھی کھل کر اڑی اور پھر پھڑائی ہوئی بیچے آگری۔ یہ ایک نوجوان کی تصویر تھی۔ دھندلے پڑ جانے کے باوجود نقش امی کی نوجوانی کی صورت سے کافی مشابہ تھے۔ چھوچھی زاد، ماموں زاد کے درمیان مشابہت کوئی حیرت کی بات تو نہیں۔ تصویر کے پیچھے لکھے گئے نام پر وقت سے اڑی گئی ایک موٹی تہہ ہم گئی تھی۔ شاید لکھا ہوا تھا 'وسم'۔

Books



پروفیسر سید امیر سکھو

جامع فارسی لغات (فارسی سے اردو)

مولفین: رفیق احمد ساقی، پروفیسر سید امیر سکھو

قیمت: 1500 روپے

ناشر: بک کارڈز بالقاتل اقبال لاہوری بک اسٹریٹ جہلم

فارسی زبان کو فخر حاصل ہے کہ دنیا میں سب سے زیادہ مقبول کتاب قرآن مجید کا دنیا میں پہلا ترجمہ ہی زبان میں ہوا۔ اس کے علاوہ سیرت و حدیث، تفسیر، مذہب، تاریخ اور تصوف کا بڑا ذخیرہ ہی زبان میں منتقل ہوا۔ دنیا کی متعدد علمی، فکری اور روحانی سمیرت رکھنے والی شخصیات کا کام ہی زبان میں ہوا۔ غالب اور اقبال کو فارسی شاعری کی پیمان کی آرزو رہی۔ غالب تو فارسی کا ہم نشین بنائے رنگ رنگ جبکہ ابراہیم کھلی کی فخر فرما کر گئے تھے۔ فارسی دنیا کی 17 ویں بڑی زبان ہو گئی۔ بولنے والوں کی تعداد گیارہ کروڑ سے زائد اور اردو کو دہائی کے وسط میں فارسی سے زیادہ بولنے والے زبان کو فارسی کی دوسری شکل قرار دیا جاتا ہے۔ فارسی سیکھنے والوں کے لئے یہ بڑی کارآمد خدمت (ڈکشنری) ہے۔ اس میں فارسی شہرب، امثال اور کہاوتوں کو الگ باب میں اردو لغت کے ساتھ جمع کیا گیا ہے۔ اسی طرح فارسی عبارت کے لئے بھی الگ باب بنا دیا گیا ہے اور اردو انگریزی ترجمہ کے ساتھ پیش کیا گیا ہے۔ ساڑھے سات، صفحات پر مشتمل، مضبوط جلد اور عمدہ طباعت کے ساتھ یہ اہم نسل و نسل کا نسخہ ہے۔

میرا نام یوسف ہے

کاسٹ: نمران عباس، ماہانہ

ڈائریکٹر: مہرین جبار

ذو جوان ہدایت کا رہ میرین جبار نے آٹھ سے 6 برس پہلے ایک دلچسپ اور سنووری "ناول" کے عنوان سے ڈراما لکھی اور اب ایک انجمن نے ڈرامے سے میرا نام یوسف ہے پیش کر رہی ہیں۔ جیکسن ہائوس رام چند پاکستانی کی یہ ہدایت کا رہ اب کسی بھی تعارف کی محتاج نہیں رہی۔ اس نئے ڈرامائی سلسلے میں بھی انسانی جذبات، فہم اور لاشکی کی بدلتی کیفیتوں کو پر تازہ انداز میں پر لہے کیا گیا ہے۔ یوسف اور ذلیخا کا روایتی قصہ اس مشعل میں ایک استعارے کے طور پر شامل کیا گیا ہے۔ وہ ہم جانتے ہیں کہ ذلیخا نے حضرت یوسف پر کیسی عورت لگائی تھی۔ کہانی جوں جوں اپنے چہترے بدلے گی کئی پوشیدہ حقیقتوں کے راز منکشف ہوں گے۔ نمران عباس کی تاثیراتی اداکاری کی کوئی نیا جوہر جھینا ناظرین کو متاثر کر سکتا ہے۔ سب سے اہم فن کہانی اور منظر نامے کی ٹرینٹ ہوا کرتی ہے جس کے لئے مہرین جبار سے توقعات وابستہ کی جاسکتی ہیں۔ بذراستہ سیریل اسے شمس سے ہر ہم کی شب 8 بجے دکھی جاسکتی ہے۔



جلیبی

Movies

کاسٹ: ڈالے سرمدی، مساجد حسن، دانش نیور، سید کا امام، نازلی خان، مریم انصاری، مندر، مسوال اور علی۔ سینہ ہدایت کار: باسر جوال

زندگی میں کوئی سہارا نہ ملے، محبت نہیں ہو کر تا اور اگر ہر شے بھی قسمت کا دشمنی ہو بہت ضروری ہونا ہے۔ جلیبی ایسی پاکستانی فلم ہے جسے کچھ کر ظلم جنوں کو انسانوں کے تقدیر، انیا کی حالت اور اس کا اتصالی رویہ سمجھ میں آئے گا۔ نیر زمین اور نیس پردہ خزان سرگرمیاں کرنے والے افراد انسانی ہستیوں میں کسی کسی تاجیاں نہیں آتے۔ جلیبی دکھ کر آپ کو ان کا خوبی انداز بھی دکھاے گا۔ فلم کے عنوان پر نہ جائے یہ آئی ملوٹی کے کردار پر مشعل کہانی نہیں لیکن باسر جوال جانا چاہتے ہیں کہ انسان کی شخصیت میں جلیبی جیسے فہم میں مختلف ترکیبات، رنگات، موڈ، رویے، اخلاقی برائی، انسانیت اور بدمنائیاں کرنے والے سب ہی ان دنیا کے گرد رکھ جھندے ہیں ہم نظر آتے ہیں۔ اس فلم میں ڈراما انڈسٹری کے کئی نامور چہرے نظر آ رہے ہیں۔ مذہب، روال کے مدھر گیت اور نغمات یہاں سے اور دیکھے جاسکتے ہیں۔ اسے آزادانہ فلمز کے بہتر سٹیلے جلیبی ہونے والی اس فلم کی سٹائلو گرافی اور ایڈیٹنگ کمال کی ہے۔ سرت کا امر یہ ہے کہ پاکستانی فلم انڈسٹری میں نوجوان ہدایت کاروں نے کمرہ روک پر سبے پناہ تو بدی ہے اور جلیبی دکھ کر نہیں گلتا کہ آپ پاکستانی فلم دیکھ رہے ہیں۔ ہندی دماغ ہے کہ یہ میرا استاد ہونی دیا جھریں پسند آئے۔



پکچر جیٹیم، فیکٹر کا سرٹ سرنڈر ور شوک سیریز
کے 700 ٹاؤنوں کے جانے پہچانے مصنف

میری کہانی

مصنف: اشتیاق احمد
صفحہات: 530
قیمت: 980 روپے
ناشر: انٹرنیشنل پبلسنگز سائنس کراچی

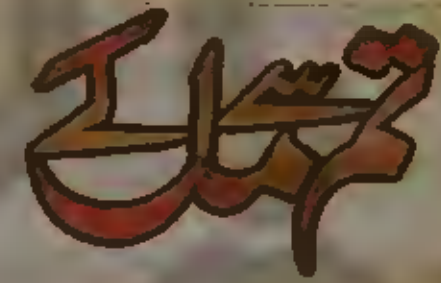
اشتیاق احمد بچوں کے نامور ادیب ہیں اور اب تک انہیں 4800 کتابوں کے مصنف ہونے کا اعزاز حاصل ہو چکا ہے۔ ان میں چند جاسوسی ناول بھی ہیں۔ ان صنفی کے بعد اشتیاق احمد نے اس سب کو سنبھالا اور بہتر بن جا۔ وہی کہانیاں لکھیں۔ میری کہانی ان کی خود نوشت ہے جو 82ء سے 2014ء تک کی نثر اور افسانے کے بعد مسلسل شائع ہو رہی ہے۔ آپ کل وقتی ادیب ہیں اور پاکستان میں کسی وقتی ادیب تخلیق کر کے زندہ رہتا کوئی آسان کام نہیں ہے۔ اس حوالے سے یہ تصنیف اس مفہوم کے برخلاف ہمیں زندہ رہنے کا سبق سکھاتی ہے۔ ایک بار پڑھنا شروع کریں تو کتاب رکھنے کو جی نہیں چاہتا۔ ہمارے خیال میں ایک ادیب کی یہ غیر معمولی صلاحیت ہی کتاب کے اعلیٰ معیار کی دلیل ہوتی ہے۔ زبان عام فہم ہے۔ سلاست کی یہ خوبی قاری کو اپنی گرفت میں لے لیتی ہے۔ بلاشبہ اشتیاق احمد نے اردو ادب کو اپنی ذہنیت کے نئی نئے پارے عطا کئے ہیں۔ میری کہانی، بھی ایسا ہی خوشگوار افسانہ ہے۔

Drama

تم سے مل کے

کاسٹ: سنیل اقبال، فیروز خان، عفاں وحید
پیشکش: اے آر وائی ڈیجیٹل

بیار کے قصے بھی ختم نہیں ادا کرتے، زمانے بیت جاتے ہیں اور اپنے بچھے بادوں کی کہکشاں نکھیرتے رہتے ہیں۔ بیار کی اسی جاہ و مگر کی چند کردار اس ڈراما کی سلسلے میں کجا ہوئے ہیں۔ محبت سے عداوت تک زندگیوں کے رشتے عجیب سے ہوتے ہیں مگر دیکھنا یہی تو ہے کہ ان کرداروں کو اپنے خواب پورے کرنے کی مہلت بھی ملتی ہے یا نہیں؟ اے آر وائی نے اپنے سینئر تھے ہوں تو کئی ڈرامہ سیریز پلان کی ہیں اور ان میں سے کئی آن ایئر بھی جا چکی ہیں لیکن اس سیریل میں کچھ نئے اراکاروں نے اہم اور بڑی کچھ بوجھ سے کرداروں کو نبھایا ہے۔



Director: Furqan Khan Writer: Anesha Syed



NH 10

کاسٹ: انوشکا شرامپنیل بھوپال، مرشد کمار
ہدایت کار: نوید سنگھ

ابن ایچ ٹین یعنی نیشنل ہائی وے 10 ایک ہائی وے ٹرپ کے گرد گھومتی کہانی ہے جسے انوشکا شرامپنیل نے پروڈیوس کیا ہے۔ جی ہاں وہی انوشکا ہی ہے ہماری فلم انڈسٹری میں بہت جینٹلی پکارا جاتا ہے۔ اداکاروں کا کیریئر کنٹری پانچ برس پر مشتمل ہے مگر اس کی تخلیقی صلاحیتوں کا اعزاز انوشکا شرامپنیل اور دیگر ایڈیٹرز نے بھی کیا ہے اور انوشکا 10 میں اپنے نشور سے اور ہدایات بھی شامل کر رہی ہیں۔ یہ کہانی ہے ایسے جوڑے کی جو وہلی سے ہریانہ، بہار، گواہار، روہتک، ہمدانہ، قلعہ آواز، سرسا اور یہاں سے ہوتا: واہ پنجاب اور پاکستان کی سرحد تک سفر کرتا ہے۔ اس دوران اسے غیر متوقع حالات اور واقعات پیش آتے ہیں۔ کبھی خوشی تو کبھی افسردگی، کبھی تھکیل تو کبھی شراہیں اور گھبراہٹیں، یعنی مست رہنا سب ہی کچھ تو اس فلم میں موجود ہے۔ ایسا ہی چکر رتی کی موٹی میں مدھمکرت بھی یقیناً فلم میں کو بھائیوں کے یہ خیالات انوشکا شرامپنیل کی ہیں ہائی فلم دیکھ کر گنتی تو قات پوری ہوتی ہیں یہ تو آئے والادقت ہی بنا پائے گا۔



ستاروں کے مخفے

حمل
15 اپریل

اپنے ستاروں کے ساتھ اپنے آپ کو جاننے اور اپنے مستقبل کو جاننے کے لیے اس صفحہ کو دیکھیں۔

22 مارچ 2015ء
برج حمل

ہے حالات میں جو طے ہو چکا ہے۔
تسا ہوا ہے۔
کھانے سوزوں میں
کے تین دن میں
ہر کے ملازم کے

21 اپریل 2015ء
برج حمل

آپ کو
دستور ہے
میں کا
لے

21 مارچ 2015ء
برج حمل

ہیں۔
تعلق
سے
پس

24 اگست 2015ء
برج سنبلہ

آپ
ہے آپ
ہوں
ہے
ہے

24 جولائی 2015ء
برج اسد

آپ
کا
پہلے
اس
ہوئے

22 جون 2015ء
برج سنبلہ

ہوئے
کی
ہے
ت
ہے

23 نومبر 2015ء
برج قوس

آپ
ہے
ہیں
ہیں
ہے

24 اکتوبر 2015ء
برج عقرب

آپ
عمر
ہیں
ہے
ہے

24 ستمبر 2015ء
برج میزان

گھر
نہی
ہے
ہے
ہے

20 نومبر 2015ء
برج حوت

کام
ہے
ہے
ہے
ہے

21 جنوری 1986ء
برج دلو

ہے
ہے
ہے
ہے
ہے

22 دسمبر 2015ء
برج جدی

ہے
ہے
ہے
ہے
ہے

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



ڈالدا

کوئی جو رکھے پیار سے کوئی آئل